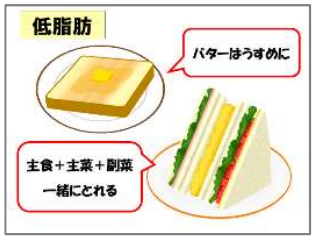
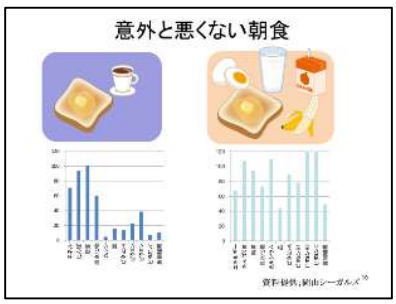
岡山県運動部活動の在り方に関する「運動部活動方針」実践推進事業　実践事例集

Ⅰ　部活動を通じた食育の推進
Ⅱ　合理的でかつ効率的・効果的な活動実践
Ⅲ　ライトスポーツの実践

【津山市立津山西中学校】←学校名

１　実践テーマ	Ⅰ　部活動を通じた食育の推進
２　実施対象部活（学年・人数）	女子バレーボール （２年生８人、１年生７人）
３　実施期間	令和４年５月～令和５年３月（１か年）
４　達成目標	○残食率の目標値を給食１５．２%、牛乳２２．０%とする。 ○アンケート調査で、いろいろなものをバランスを考えて食べる生徒を 90%にする。 ○試合前日の夕食にどんなものを食べるとよいか、よく知っている、知っている生徒を１００%にする。
５　取組内容	①女子バレーボール部における取組 ・栄養教諭によるスポーツ栄養指導（年７回） ・プロスポーツ選手及び管理栄養士による指導  

	②部活動における指導から学校全体へ広げる取組 ・スポーツ応援献立の学校給食での提供 ・教科での指導、給食時間における指導 ・保護者向け食育講演会、教職員向け食育研修会 ・パフォーマンス向上研修会 ③栄養教諭の指導力向上に向けた取組 ・岡山県栄養士会との連携 ・研修会、競技間交流への参加
6　取組における工夫点	○月に一度スポーツ栄養の学習会を行うことでテーマを絞り、レクチャーすることができた。毎回復習も交えながら繰り返し学習することで知識の定着にもつながった。 ○全体指導だけでなく個別指導を組み合わせることで、生徒がどこからなら改善できるか生徒自身が自分の生活と向き合えるようになった。 ○女子バレー部だけでなく、保護者講演会や職員研修、教科での指導や学校給食にスポーツ応援献立や勝負飯献立を取り入れたことで市全体の取組につなげることができた。 ○スポーツ栄養の学習会だけでなく、プロ選手からの食事及び技術指導を取り入れたことで部活動への意欲向上につながった。
7　主な成果	○いろいろなものをバランスをいつも考えて食べる、考えて食べることが多い生徒が 73.3%→83.3%に増えた。 ○自分に必要な食事量をよく知っている、まあ知っている生徒が 46.6%→75.0%に増えた。 ○試合前日の夕食にどんなものを食べるとよいかよく知っている、知っている生徒が 20%→100%に増えた。

８　主な課題等	○栄養バランスを考えて食べる生徒が増えているが、朝食の喫食状況をみると、毎日食べる生徒が 86.7%→83.3%に減った。 ○給食を残さず食べているかの問いでは、毎日残さず食べる生徒が 46.7%→33.3%に減った。意識の変化はみられるが、行動の変容にまでは至っていない。
９　提案等	○校内研修等で食育を取り上げてもらうことで教職員にも食に関心をもつ機会につながったので、各校でも年間計画の中に食育の研修を取りいれていただきたい。 ○食事づくりは保護者が中心になるので、保護者への食育指導を行うことが有効であると感じた。 ○栄養教諭の指導としては全体での指導が主だが、問題を抱える生徒に対しては栄養教諭の専門性を生かした個別指導がより効果的なため、学校の組織の一員として栄養教諭も一緒に指導できる体制づくりが必要だと感じている。