

【様式1】

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

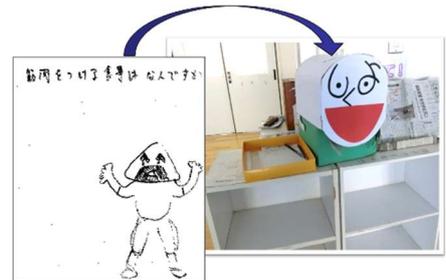
- I 部活動を通じた食育の推進
- II 合理的でかつ効率的・効果的な活動実践
- III ライトスポーツの実践

【吉備中央町立加賀中学校】

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)	全校生徒 (199名)
3 実施期間	令和5年5月～令和6年2月
4 達成目標	<p>○食育指導により、生徒の食に関する意識が向上する。</p> <p>アンケート調査結果より</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「朝食を毎日食べる」の回答 80%→85% ・「給食を毎日残さず食べる」の回答 67%→74% ・「栄養バランスを考えて食べている」の回答 61%→69% ・運動と食事との関連に関する問い(4問)「知らない」回答 45%→30%
5 取組内容	<p>○実態把握</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アンケート調査(5月、12月) ・食事チェック調査(7月、12月) <p>○食育担当者と栄養教諭の連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オンライン全校一斉指導(食育チャンネル)13回(給食中)
	5月 熱中症対策について/筋肉と食事について・ダイエットと食事について
	6月 試合時期の食事について/ビタミンと健康について・身長と生活習慣について
	7月 夏バテ予防について・補食について
	9月 試合時期の食事について・瞬発力と食事について/鉄補給と運動について
	10月 集中力アップの方法について/免疫力を高める食事について
	11月 食物繊維と腸内細菌について
	12月 冬休みに気をつけたい生活リズムについて
	1月 冬の食材とビタミンについて、カフェイン摂取について
	2月 給食みtainなお弁当作りについて



- ・校内ポスト（食チャンポスト）
質問は食育チャンネルで取り上げ、
イラストは献立表や便り、食育通信
に使用。



○大学との連携

中国学園大学 現代生活学部 人間栄養学科 教授 真鍋芳江先生

- ・食育講演会（7月）（全生徒対象）
- ・運動部生徒への食指導（11月）（放課後実施）



- ・スポーツ栄養の観点を取り入れた給食（10月）

【試合前エネルギー献立】

豚丼 牛乳
グリルドポテトサラダ
フルーツ白玉



【試合後リカバリー献立】

麦ごはん 牛乳
鶏のしょうが焼き
梅肉あえ
さつま芋のみそ汁
オレンジ



○競技力向上に関する取組

早稲田実業学校 中・高等部 アスレティックトレーナー 小出敦也先生

・食育講演会（11月）（全生徒対象）

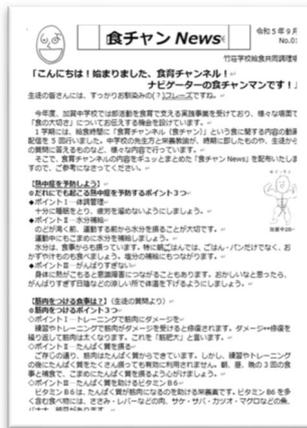
「中学生のための栄養とスポーツ科学」



○保護者への啓発

・食育通信（食チャンNews）全5号

食育チャンネルの内容をまとめる。



6 取組における工夫点

○食育チャンネルでは、楽しく見ることができるようキャラクターを設定し、理解しやすい内容になるよう心掛けた。

○給食委員会の生徒と食育チャンネルの改善点を協議し、始まりの歌や次回予告などを取り入れた。

○スポーツ栄養の観点を取り入れた給食では、献立の意図が伝わるようなコメントをつけ、保護者へも伝わるようにした。

「今日は、試合前エネルギー献立です。今年度、加賀中学校では、部活動を食育で支える取組をしています。この献立は、試合前日の食事をイメージしています。栄養バランスを整えることと、糖質を多く摂ることで、筋肉にしっかりエネルギーを蓄えられるような内容になっています。」

「今日は、試合後リカバリー献立です。リカバリーとは、回復という意味です。この献立は、試合の後の食事をイメージしています。栄養バランスを整

	<p>えることと、ビタミンと無機質を多く摂ることで、体の機能を正常に維持し、傷ついた組織が回復できるような内容になっています。」</p> <p>○食チャン News には、生徒が描いたイラストを使用し、生徒や保護者に興味をもって見てもらえるようにした。</p>
<p>7 主な成果</p>	<p>○アンケート調査より</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「運動の後、早く疲れをとるには、どんなものを食べるとよいか知っていますか」の問いで、「よく知っている・知っている」事前27%→事後42% ・「運動の後、壊れた筋肉を直したり、筋肉を増やしたりするには、どんなものを食べるとよいか知っていますか」の問いで、「よく知っている、知っている」事前30%→44% ・「試合の前日の夕食に、どんなものを食べるとよいか知っていますか」の問いで、「よく知っている、知っている」事前29%→事後52% ・「試合当日の朝食に、どんなものを食べるとよいか知っていますか」の問いで、「よく知っている、知っている」事前32%→事後55% ・運動と食事との関連に関する問い（4問）で「知らない」と回答する割合事前45% 達成目標30%→事後18% <p>運動と食事との関連に関する知識が身に付いたことが伺える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「あなたは、朝食に次の食べ物をどのくらいの量、食べていますか」の問いで、事前と事後を比較すると、ほとんどの品目について「たっぷり食べる」が増加し、「食べない」が減少した。 ・「あなたは、夕食に次の食べ物をどのくらいの量、食べていますか」の問いで、事前と事後を比較すると、朝食と同様に、ほとんどの品目について、「たっぷり食べる」が増加し、「食べない」が減少した。 <p>○食事チェック調査より</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一週間の食事チェック調査において、一日に食べた食材の摂取頻度を事前と事後で比較すると、摂取頻度が少なかった「いも」「海藻」「きのこ」「果物」の摂取頻度が増加した。 <p>○生徒の意識の変化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食委員会の生徒から食育チャンネルを次年度も引き続き行いたいとの申し出があり、生徒が食の大切さを理解できていることが伺える。 ・生徒が栄養教諭へ直接質問をするようになった。疑問を気軽に尋ねられるような環境作りができたと考えられる。 ・この取組を学校保健委員会で保護者へ説明した後、ある保護者から、「今まであまり料理もしなかったが、最近、買い物についてきて、自分で食材を選び、家で料理をするようになった。こういう取組をしていたのですね。」と伺い、自分の健康を考えて行動に移せる生徒がいることがわかった。
<p>8 主な課題等</p>	<p>○アンケート調査より</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ・「朝食を毎日食べる」の回答 事前80% 達成目標85%→事後79% 2回目の調査をした12月は、朝起きにくくなる時期でもあり、季節による変化が要因の一つではないかと考えられる。寒い時期や長期休業中など朝起きにくくなる頃に、生活リズムや朝食の大切さを理解してもらえるような取組が必要である。 ・「給食を残さず食べる」の回答 事前67% 達成目標74%→事後63% 残す内訳として、牛乳が増えており、寒い時期には牛乳が残される傾向があることがアンケートからも分かった。寒い時期こそ、牛乳の重要性を理解してもらえるような取組が必要である。 ・「バランスを考えて食べている」の回答 事前61% 達成目標69%→事後63% 食事チェック調査の成果から、食材の摂取頻度は増加しているため、バランスを意識しなくてもバランスよく食べられるようになった生徒がいるのではないかと推測される。 <p>○身体計測値の活用 野球部生徒の身体計測（身長、体重、筋肉量）を10月から2月までに3回行った。体重減少が見られた生徒もあり、個別指導などにつなげていける仕組み作りが必要である。</p> <p>○保護者との意識共有 日々の食事については、保護者の役割が大きいため、講演会を保護者も参加可能にしていたが、ほとんど参加はなかった。保護者が集える学校行事と絡めて開催すると、多くの参加が見込まれ、保護者との意識共有が図られて、より効果的だったのではないかと考えられる。</p>
<p>9 提案等</p>	<p>○アンケート調査、食事チェック調査の成果は、運動部の生徒と運動部でない生徒のいずれにも改善が見られており、食育を運動に関連付けて行うことが効果的であることを示している。</p> <p>○生徒は食に関して疑問をもっているため、気軽に質問できる校内ポストの設置は効果的だった。</p> <p>○運動と食との関連について、今まで指導を受けていない生徒が多く、興味をもって取組に参加してくれた。</p> <p>○食育チャンネルは、栄養教諭一人でなく教職員と一緒に行ったことで、生徒の学びの意欲をより高めることができたと考えられる。</p> <p>○講演会は、教職員を中心に教育委員会とも連携することで、計画的に実施することができた。</p>

