

【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

【 笠岡市立金浦中学校 】

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)	女子バレーボール部 (2年・6名, 1年・6名)
3 実施期間	令和5年5月～令和6年2月
4 達成目標	○やせを改善する。 ○ヘモグロビン推定値を改善する。 ○自分に必要な食事量を知っている生徒を100%にする。 ○貧血予防の食べ物を知っている生徒を100%にする。
5 取組内容	①食生活アンケート (Google フォーム)・食事調査 (BDHQ) ②体組成・ヘモグロビン推定値の測定 ③岡山シーガルズによる講話・技術指導 ④栄養教諭による部活動への食育 (計3回) ・自分に必要な食事量について ・試合前の食事について ・貧血予防の食事について ⑤保護者への資料提供 ⑥学校全体への食育 (各学級1回ずつ計3回) ・カルシウムについて ・中学生に必要な食事量について ・試験前の食事について
6 取組における工夫点	①食生活アンケート (Google フォーム)・食事調査 (BDHQ) 課題の抽出をするために、食生活アンケート及び食事調査を実施した。そして食事結果を返却する際には課題と課題解決に向けてのアドバイスを個々に実施した。 ②体組成・ヘモグロビン推定値の測定 自分の体の現状が数値として見えるため、生徒自身が自分の抱える課題に気付くことができた。

③岡山シーガルズによる講話・技術指導

選手の実体験や取組等を知ることで、部活動のスキル向上のためには、食事が大切であることを実感できるようにした。

写真1：講話のスライド



写真2：技術指導の様子

④栄養教諭による部活動への食育（計3回）

○「自分に必要な食事量について」

給食の残菜や食事調査からごはんの摂取量が少ない実態があったことから、ごはんの摂取量に重きを置いた指導を実施した。指導時には普段使用している茶碗に必要なごはんを盛り付けさせることで、家庭でも実践できるようにした。

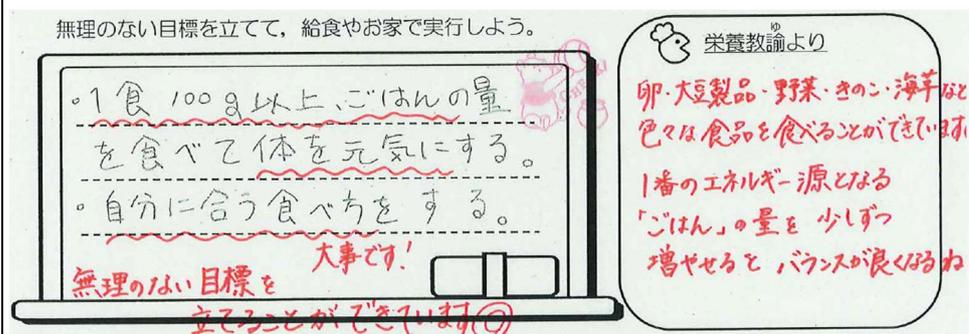
写真3：食育のスライド

写真4：生徒の活動の様子



○生徒自身が目標を立てることで、個に応じた実践ができるよう配慮した。

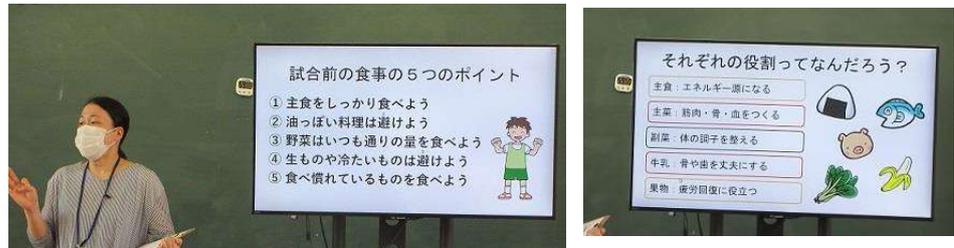
写真5：生徒のワークシート（目標設定）



○「試合前の食事について」

食生活アンケートの結果より、試合の前日や当日に食べてほしい食事内容について知らない生徒が多数いた。そこで、試合を直前に控えていた頃に指導を実施した。食生活アンケートの「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るか」という問いについて、指導前は「よく知っている」と回答した生徒が10%であったが、指導後は30%に増加した。

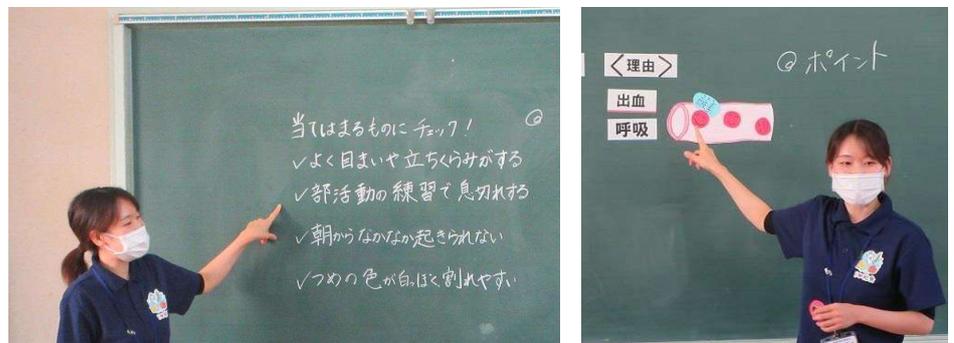
写真6：試合前の食事についての指導内容の様子



○「貧血予防の食事について」

部活動時に貧血症状を訴える生徒がいる実態とともに、ヘモグロビン推定値や食事調査を通して貧血傾向の生徒が多かったため指導を実施した。食生活アンケートの「貧血予防の食べ物を知っている」という問いについて、指導前は「よく知っている」と回答した生徒が30%であったが、指導後は60%に増加した。

写真7：貧血予防の食事についての指導内容の様子



⑤保護者への資料提供

バレーボール部を対象に指導を実施した後、配付した保護者向けの資料では、簡単なレシピを掲載する等し、保護者が興味関心をもてるようにした。

写真8：保護者へ配付した資料①

～中学生もできる簡単レシピ～ 給食でも人気！

☆ 手作りふりかけ ☆

【材料】4人分	【作り方】
こまつな 120g	① こまつなはゆでた後、細かく切っておく。
かつお節 4g	② フライパンに①のこまつなを入れ、汁気がなくなるまで炒める。
しらす干し 15g	③ ②にしらす干し、かつお節、ごまを入れて炒め、砂糖、しょうゆ、酒を加えてさらに炒める。
ごま 4g	
砂糖 小さじ2	
しょうゆ 小さじ1/2	
酒 小さじ1	

☆たきあがったごはん好みの量をかけて食べてね！

写真8：保護者へ配付した資料②

保護者の方へ

スポーツをする子どもたちは、成長するためのエネルギーと勉強やスポーツで活動するためのエネルギーの両方が必要なため、多くのエネルギーが必要になります。そこで今回はエネルギー源として、特に重要な「ごはん」の望ましい量についてご紹介します。

給食 1食分のエネルギー量
中学生：800kcal前後
※一週間や月単位で調整
しています。

学校給食は 1日に
必要な量の1/3が
とれるようにして
います。

1食あたり

200g前後

※体格や活動量によって異なります。

「ごはん」の主な栄養素である糖質が足りないと、
本来、体を作るためのたんぱく質（肉や魚など）が
エネルギーとして使われてしまいます。

⑥学校全体への食育（各学級1回ずつ計3回）

部活動から学校全体へ広げる取組として、学校給食を教材とし、給食時指導を行った。

○「カルシウムについて」

カルシウムは摂りづらい栄養素であるとともに、小・中学生の時期に摂ることが大切だと知ってほしいと考え、中学1年生を対象に指導を実施した。指導時には、年齢による骨密度の変化のグラフを見せ、今の時期にカルシウムをしっかり摂ることが大切であることを伝えるとともに、カルシウムの多い食べ物について学習した。

○「中学生に必要な食事量について」

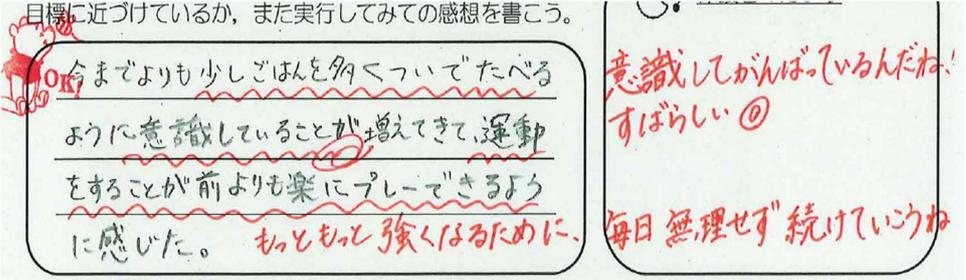
普段、白いごはんが残りやすい傾向にあるため、自分自身の体に必要なごはんの量を知ってほしいと考え、中学2年生を対象に指導を実施した。指導時には、ごはんを食べるとよい理由を伝えるとともに実際に食べてほしい量を提示したうえで、普段自分の食べているごはんの量に過不足はないか考えてもらった。

○「試験前の食事について」

受験において勉強してきた力を発揮して欲しいと考え、中学3年生を対象に指導を実施した。指導時には、日頃の食事内容の話だけではなく、試験の前日の食事内容にも触れた。

写真9：試験前の食事のポイントを知ろうの指導の様子



<p>7 主な成果</p>	<p>〈個人の成果（1年生A選手）〉</p> <p>本事業を通して、特に効果が顕著であった生徒について報告する。</p> <p>○ローレル指数は介入前と比べて介入後は0.9%、モグロビン推定値は介入前と比べて介入後は13.2%増加した。</p> <p>○介入前と比べて介入後の摂取エネルギーは1.0%、たんぱく質は4.4%、脂質は24.0%、鉄は5.2%増加した。しかし、炭水化物の摂取量については8.6%減少した。食事調査の記録からも、主菜となる料理の摂取が増え、いも類や麺類などの摂取量が減少していることがうかがえた。</p> <p>このことから、一部食事量を増やす努力はできているため、必要な食事量とともに、栄養バランスについても掘り下げて指導をしていく必要があると感じた。</p> <p>〈集団の成果〉</p> <p>○「必要な食事量」を知っている生徒は50%から変動がなかったが、意識・行動の変容は見られた。</p> <p>写真10：生徒のワークシート（振り返り）</p>  <p>○「貧血予防の食べ物」を知っている生徒が30%から60%に増加した。</p>
<p>8 主な課題等</p>	<p>○ローレル指数のやせやヘモグロビン推定値の改善について一部の生徒では確認できたが、全ての生徒では確認できていないため、継続して指導を行っていく必要があると考える。</p> <p>○達成目標として「自分に必要な食事量を知っている生徒を100%にする」「貧血予防の食べ物を知っている生徒を100%にする」とあったが達成できなかったため、継続して指導を行っていく必要があると考える。</p>
<p>9 提案等</p>	<p>○個別指導を取り入れ、個々の理解度や目標に合わせて介入することで、よりよい成果が期待できると考える。</p> <p>○部活動の顧問や給食主任、養護教諭等と連携することで、様々な活動を取り入れることができ、よりよい成果につながると思う。</p> <p>○学校行事と絡めて食育活動を実施することで、直接保護者へ啓発できる機会を得られやすいと考える。</p>