



# 西宮市立塩瀬中学校 駅伝部 スポーツ栄養マネジメント報告

(現)西宮市立大社中学校 主幹教諭(栄養) 平原 麻衣子(公認スポーツ栄養士)

県内の公立学校でおこなった取り組みを紹介します!

西宮市立塩瀬中学校の駅伝部(在籍時、男女約70名が所属)は、平成15年度には兵庫県代表として全国大会にも出場した強豪校で、全校生徒は6時限目の終了チャイムが鳴ると、ほぼ毎日約20分間のマラソンに取り組んでいました。平成23年度に当校で実施した、駅伝部の生徒への食事、栄養面でのサポートについて紹介します。



## 1 スポーツ栄養サポートの目的

〈駅伝部の目的〉「阪神大会上位入賞、男女そろって県大会へ」  
〈栄養管理の目標〉「阪神大会で上位入賞するために自己管理能力を身につける」

## 2 スポーツ栄養サポートをうけた人たち

駅伝部所属の代表候補選手(顧問選出)22名(男子12名、女子10名)  
のうち保護者の承諾が得られた生徒8名(男子5名、女子3名)

## 3 調査内容

- ①年齢、身長、体重、体脂肪率の測定
- ②競技歴、故障歴、既往歴
- ③食事調査: 平日2日、休日1日の3日間食べたものを調査用紙に記入
- ④食事のとり方調査: 間食、食事時間、好き嫌い、食物アレルギー等
- ⑤生活調査: 睡眠時間(就寝・起床)、体調
- ⑥運動について: 最近の記録、練習内容、練習後の体調等

## 4 調査によってわかったこと

食事面では、「野菜や果物が不足していること」、「間食(菓子類)が好き」、生活面では、「練習後、疲れがとれない」、「適切な食事量知らない」、「今の食事、食生活は良いと思っている」等がわかった。



栄養教諭や学校の先生、指導者、保護者の皆さんのきめ細かな栄養サポートが、体づくりや試合での結果につながります。いろんなところでこのような取り組みが広がればよいですね。

## 5 スポーツ栄養サポート内容

鍛錬期、実践練習期、試合期にかけて「栄養バランスについて」「水分補給について」「試合期の食事について」「練習後の食事について」「超回復について」の計5回勉強会を実施。体重・体脂肪・体調、食事内容を選手に記入してもらい、「自分で栄養バランスのよい料理ができるようにしましょう」というテーマで調理実習を実施。

## 6 スポーツ栄養サポートを行った結果

食事面では、「野菜の摂取がほとんどなかったが、夕食に多く摂取するようになった」「果物を朝食、夕食に摂取するようになった」「給食を残さず食べるようになった」「間食の菓子類の量が減った」等の改善が見られた。また、生活面では「母親の協力で食事内容が変わり、練習後、疲れにくくなったことを実感した」「適切な食事量がわかった」「身長・体重も増加した」等の改善が見られた。

### 顧問より

- ①阪神大会で男女総合優勝し、県大会へ出場することができたことは栄養サポートをしてもらったことで、試合期の体調面の不安がなくなったことが大きい。また、疲れにくくなり、練習を積極的に取り組めるようになった。
- ②試合開始時間が午後だったため、試合当日の食事や水分補給のタイミングで悩んでいたが、助言してもらい実行したことで、試合直前、試合中に腹痛を訴える選手がいなかったことが勝因につながった。



## 編集後記

これまで様々な種目の様々な年代のスポーツ選手への栄養指導を行ってきた中で、成長年代のスポーツ選手への栄養指導の重要性を常々痛感してきました。この年代の適切な栄養摂取ができなければ、スポーツ選手としてよい結果を残すことができなくなるだけでなく、様々なスポーツ障害に陥りやすくなります。また、そのようなスポーツ選手をたくさん見てきました。このリーフレットを参考に毎日の食事を実践した皆さんの、スポーツ選手としての未来がにじ色に輝いていることを心から願っています。そして、このような貴重な機会を与えてくださった皆様、編集にご協力いただいた委員の皆様にも心より感謝いたします。

神戸女子大学 健康スポーツ栄養学科 坂元美子

令和5年3月 発行:(公財)兵庫県スポーツ協会 兵庫県学校給食・食育支援センター

監修 神戸女子大学健康福祉学部 准教授 坂元美子  
 編集委員 川西市立牧の台小学校 栄養教諭 釜本 恵美(公認スポーツ栄養士)  
 三木市立三樹小学校 栄養教諭 岡嶋智寿后  
 県立東はりま特別支援学校 栄養教諭 岡本智恵子  
 県立あわじ特別支援学校 栄養教諭 櫛木あかね

兵庫県教育委員会事務局体育保健課 指導主事 落合美香子  
 (公財)兵庫県スポーツ協会競技スポーツ振興課 主任指導主事 上月賢司  
 兵庫県学校給食・食育支援センター 食育支援専門員 飯田 頼子

イラスト協力 三木市立別所小学校 栄養教諭 山本 晴美

引用・参考 中学生用食育教材「『食』の探求と社会への広がり」文部科学省