

ジュニアサッカー選手に対する補食についての栄養教育の実施

1. ジュニアアスリートの『補食』の重要性

日本の小中学生の食事状況調査によると、食事摂取基準に適合していない子どもが問題視されています。こうした現状がある中で、日常生活の他に体力やエネルギーの消費が激しいスポーツをしている子ども達は、より栄養不足に陥っていると推測されます。そのためスポーツで消費したエネルギーおよび栄養素を補う食事を摂ることが必要だと考えます。

そこで我々は、地域のジュニアサッカークラブに所属する小学生を対象とした補食を主とした栄養教育を行い、選手たちが食に関する知識を得て、正しい食事を選択する力を身につけられるよう支援することにしました。

2. ジュニアサッカークラブ「シルクロードサッカークラブ」からの依頼

今回、八王子市のジュニアサッカークラブ「シルクロードSC」から食育および栄養サポートの依頼が栄養学研究室（岩本直樹准教授）にあり、卒業研究の一環として支援することになりました。小学3年生のヘッドコーチとの打ち合わせの結果、令和4年8月に長野県諏訪郡八ヶ岳にある宿泊施設にて1泊2日の合宿に、同行することになりました。

この合宿では2日間の選手の栄養サポートと栄養教育を計画しました。1日目の夕食後40分間ほどで、夕食のメニューに触れた教育と『補食』を軸とした教育を考えました。また、対象者が小学3、4年生であることや限られた時間であったため、印象に残るように教育内容にクイズを取り入れるように計画しました。

しかし新型コロナウイルス第7波の影響のため、合宿が延期となった末に、10月上旬には中止となってしまい、合宿での栄養教育は行うことができませんでした。

3. 実際に行うことができた栄養教育

再度打ち合わせを行った結果、普段の練習開始前に栄養教育のみ短時間で行うこととなりました。実際に行った栄養教育の概要について下記に示します。

- ①内容：補食についての栄養教育
- ②日時：令和4年10月29日（土）
13:00～13:30
- ③場所：八王子市立中山小学校
- ④対象：シルクロードSCに所属する小学3年、4年生



4. 補食を軸にした栄養教育

当日、栄養教育に参加してくれた15名の選手を対象に栄養教育を行いました。栄養教育のプログラムは、①食べものはたらき、②5色の食べもの、③補食についてとし、栄養教育の事後に選手に対して「よくわかった」「だいたいわかった」「むずかしかった」の3択が記入された紙にシールを貼ってもらい理解度を確認しました。さらに当日参加して下さっていた保護者に対しても、Googleフォームを使用し自由記入方式で感想を伺いました。また、ヘッドコーチが実施前後2週間の期間でアンケート調査を実施しており、個人が特定できない状態で結果をいただきました。



実際に使用した栄養教育のスライド（一部抜粋）

5. アンケートの結果などから考えられること

栄養教育直後に選手に理解度を確認したところ10名が「よくわかった」、5名が「だいたいわかった」と回答してくれました。「むずかしかった」を選択した選手はいませんでした。また、ヘッドコーチが栄養教育の2週間後に行ったアンケートで「補食という言葉を理解できたか」という質問に対し「はい」と回答した選手の割合は100%でした。しかし「はいと回答した人で実際に補食としてどんなものを摂ったらよいか分かるか」という質問に対しては71.4%の選手が「よく分かっている」と回答していました。栄養教育から時間が経過するにつれ内容を忘れてしまうため1回30分の栄養教育では不十分だと感じました。そのため、食を選択する力を身につけさせるためには継続して栄養教育を行うことが必要だと考えます。

プロジェクト概要

- テーマ
ジュニアサッカー選手に対する栄養サポート
- パートナー
シルクロードサッカークラブ
(東京都八王子市)
- 担当教員
現代生活学部 食物学科
准教授 岩本 直樹
- 実施期間
令和4年7月～令和4年10月