

# 2024年度 シルクロードSC向け食育活動報告

現代生活学部 食物学科

## 活動の概要

- ①活動名:ジュニアサッカー選手のための食育講座
- ②実施日:2024年7月20日(土)
- ③実施場所:シルクロードサッカークラブ 夏合宿会場(山梨県)
- ④対象者:小学3年生~6年生のジュニアサッカー選手、および指導者
- ⑤実施者:東京家政学院大学 栄養学研究室 岩本直樹准教授・ゼミ生

本活動は、シルクロードサッカークラブからの依頼を受け、成長期のジュニアアスリートにとって重要な「食事のバランス」「補食の選び方」「適切な水分補給」について学ぶ機会を提供することを目的として実施されました。

## 活動の詳細

本講座は、ゼスプリインターナショナルジャパンのサポートを受け、スライドや質疑応答を交えながら、選手たちが栄養について理解しやすい形で説明を行いました。

### ①「食べものの役割とエネルギー補給」

- ・スポーツ選手にとって、食事のタイミングやバランスが重要であることを説明。
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、体の成長やパフォーマンス向上につながることを解説。

### ②「補食(ほしよく)の重要性」

- ・運動前後に適切な補食を摂ることで、持久力や回復力が向上することを説明。
- ・手軽に摂取できる補食の例を紹介し、実際の食生活の中で取り入れる方法について話し合った。

### ③「水分補給と熱中症予防」

- ・水分不足がパフォーマンスや体調に影響を与えることを伝え、こまめな水分補給の重要性を解説。
- ・「水だけでなく、適度な塩分や糖分を含む飲み物を選ぶことが大切である」ことを強調した。

講座の最後には、選手たちが自分の食生活を振り返る機会を設けました。

## 活動の振り返り

本講座を通じて、ジュニアアスリートが食事とパフォーマンスの関係について意識を高めることができました。特に、朝食の重要性や補食の役割について、改めて理解が深まったという声が多く聞かれました。一方で、日常の食生活において「どのような食事を選べばよいのか」「試合前の食事の工夫」などについて、さらなるサポートが必要であることも分かりました。



食育の様子（左上写真）と使用したスライドの一部

## 今後の展望

今回の活動を踏まえ、より実践的な学びを提供するために、以下のような取り組みを検討したいと考えています。

- 保護者向けの食育サポート  
(家庭での食事環境を整えるための情報提供)
- 具体的な食事モデルの紹介  
(試合前・試合後の食事例を分かりやすく示す)
- 継続的な学習機会の提供  
(選手が日常的に食事を振り返る習慣を身につける)

今後もシルクロードサッカークラブと協力し、ジュニア選手たちが健康的に成長できるよう、食育活動を継続していきたいと思えます。

## プロジェクト概要

- 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  
助手 河合彩夏
- 学生  
現代生活学部 食物学科  
4年生 2名
- 実施期間  
令和6年7月