

食育から考える高校運動部員の競技力向上 ～高校生の行動変容につながる食育とは～

東京大学教育学部附属中等教育学校 山田 千尋

1, 研究目的

以前、所属している陸上競技部で食育のワークショップを受ける機会があった。しかし、多くの部員が当時のワークショップを生かしていない現状があった。私は陸上部員として競技力の向上に必要な知識を得たにも関わらず、それが実践に至らない現状に勿体無さを感じた。そしてこのような機会を有益なものにするためには、部員自身が競技者としての食事の重要性を正しく理解する場を工夫する必要があると考えた。そこで高校生が参加しやすく、かつ競技者として正しい食事の知識を得られる食育プログラムの作成を通して、高校運動部員の競技力向上や健全な選手生活を食事の面から支える方法を探究することとした。

2, 研究過程

初めに、高校運動部における食育の実施状況について調査した。文献調査と高校運動部に関わる2名への取材で、運動部員を対象とした学校の授業での食育及び運動部寮での食育の実施について現状と問題点を明らかにした。そして、現状運動部に向けた食育の実施状況には指導者の意識が関係していると仮説を立てた。この仮説を検証するため、中高運動部関係者263名を対象にアンケートを行い、運動部内での食育の実施の現状と課題を明らかにした。この調査を通し、指導者の食事に対する意識よりも、食育に対する意識を向上させるアプローチが必要であると考えた。また、食育に対して部員自身や保護者が興味をもち、理解を深めることも重要であることが明らかになった。そして、本研究ではここまで明らかにした課題を解決し、運動部員が食育を通して競技力向上を目指すツールとして、「高校生による高校生のための食育」を提案した。この食育プログラムの作成にあたっては、食育の実践例について文献調査の他、株式会社明治、管理栄養士2名に取材を行い、高校生にとってより印象に残るプログラムにするためのアイテムや意識すべきことを調査した。また、食育プログラム作成の過程では実際に本校陸上部員を対象に食育を実施し、最終的にスライド、ワークシート、アクティビティに工夫を加えた食育プログラムを作成した。

3, 結論

学校教育では食育が義務づけられている一方で、運動部員対象の食育は確立しておらず、現状として多くの学校で定期的な指導に至っていない。中高運動部関係者のほとんどが食事と競技力の関係を認知しているものの、管理栄養士や栄養士へのサポート依頼に至らない主な原因には金銭面と時間の課題が挙げられた。また、中高運動部における食育の普及には部活動関係者をはじめ、部員自身や保護者がそのメリットと重要性を理解する必要がある。本研究では上記の課題を解決し、食育への関心を高めるツールとして、「高校生による高校生のための食育」のプログラムを作成した。このプログラムでは専門的な知識の享受は難しいものの、高校生がスポーツ栄養に興味をもつきっかけとしての効果があった。このことから、「高校生による高校生のための食育」はその普及により、高校運動部全体での栄養指導の確立を期待できると考える。