

令和元年度(平成31年度) 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	スポーツ食育普及事業
事業主体 (連絡先)	学校法人高松学園 飯田女子短期大学
事業区分	(3)教育、文化の振興に関する事業
事業タイプ	ソフト・ハード
総事業費	863,442 円

事業内容

<スポーツ食育講演会・調理実習> 飯田女子短期大学  
(第1回) 10月26日 (第2回) 11月24日

(参加者) 小中学生および高校生のスポーツ選手、保護者、指導者など

(内容) 体づくりを重視した食事管理についての講演会と地域食材(高野豆腐、味噌、野沢菜漬け)を用いた調理実習を行った。

※ 希望者には体組成を測定し、計測結果に合わせた個別指導を行った。

<スポーツ食育出前講座> 依頼団体の使用施設など

- ・伊那西高校(陸上部・バレーボール部・テニス部)
- ・飯田OIDE長姫高校(硬式野球部・ラグビー部)
- ・飯田高校(空手班・野球班)
- ・阿智高校(野球部)
- ・龍峡中学校(野球部)
- ・アザリー飯田(サッカークラブ)ほか

(内容) 体づくりを重視した食事管理について説明した後、体組成を測定し、計測結果に合わせた個別指導を行った。



【スポーツ食育調理実習】

【目標・ねらい】

- ①スポーツ食育による若い世代の食生活改善の拡大を目指す。
- ②「地域の食育」のためのモデル事業とする。

※自己評価【A】

【理由】

地域においてスポーツ食育の重要性が理解され、予想以上に出席講座の依頼があった。また、調理実習を通して、選手や保護者に実際に摂取すべき食事量を具体的に伝えることができた。

事業効果

① 出前講座に参加した高校生のBMIが増加したことから、栄養教育および体組成を測定して現状把握をすることは選手の増量に有効であることがわかった。

② スポーツ食育調理実習の参加者全員が今回の調理実習が参考になったと回答した点から、調理実習を伴う実践的なスポーツ食育が有効であることが示唆された。

今後の取り組み

本事業をとおして、小中学生および高校生のスポーツ選手に、体づくりを重視した栄養補給や食事バランスなど、食の大切さを伝えることができた。今後も、保護者や指導者にも具体的な食事内容を提示し、地域のスポーツ食育の拠点としての役割を担っていきたい。