

令和2年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	運動選手に食の大切さを伝える事業
事業主体 (連絡先)	飯田女子短期大学
事業区分	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	(1,185,531) 円 (うち支援金 : (899,000) 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) 9月26日(土) (第2回) 10月31日(土)
 (参加者) 飯田 OIDE 長姫高校 ラグビー部、
 アザリー飯田ジュニア(サッカー)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
 選手の体格に合わせた食事の調理実習を行った。
 ※ 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。



【講演会の様子】

<スポーツ食育出前講座> 依頼団体の使用施設など
 ・飯田 OIDE 長姫高校(ラグビー部、バドミントン部)
 ・飯田市丸山地区(スポーツ少年団)
 ・阿智高校(野球部)
 ・飯田市高陵中学校(女子バスケットボール部)
 ・飯田シニア硬式野球クラブほか
 (内容) 体づくりを重視した食事管理について講演会、
 または、体組成を測定し、計測結果に合わせた
 個別指導を行った。

【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 保護者や指導者の世代に対しても、食生活改善の意識を高める。

<ジュニアアスリートレシピ集の作成>
 ・地域の高校運動部などに配布した。

事業効果

※地域活性化のための目標・ねらいに対してどのような効果があったか、項目毎に記載すること。

- ① 講演会参加者や栄養指導を行った選手のほぼ全員の食に対する意識が高まった。また、定期的な測定によって、選手の体格が少しずつ変化してきている。
- 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。

※自己評価 【B】

【理由】

地域においてスポーツ食育の重要性が理解され、予想以上に出前講座または測定の依頼があった。

感染予防のために、出前講座や測定の依頼を受けられない時期があった。

今後の取り組み

※今後、事業効果をどうつなげていくか記載すること。

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や保護者、指導者に、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。今後は、女子選手に対しても理想的な食事内容を提示し、低体重や貧血予防に向けた取り組みを実施する予定である。

※ 自己評価欄は、地域活性化に及ぼす事業効果について、以下から選択のこと。

「A」: 予定を上回る効果が得られた 「B」: 予定していた効果が得られた

「C」: 一定の事業効果はあったが事業実施方法や今後の活用等について、工夫や改善を要する点がある