

# 研修会報告書

タイトル：スポーツ栄養学を取り入れた  
中高生の食育

講師：山梨学院短期大学 鈴木 睦代 先生

日 時：2020年11月7日（土）  
場 所：浜松市福祉交流センター  
参加人数：20名

- 研修会の内容、様子、参加者アンケート等

スポーツ栄養マネジメントから、栄養アセスメントの重要性をお話いただいた。選手の食事や生活リズムの背景など必要なことをしっかりと聞き取り、自主的に動くことのできる手立てを講じることが重要。

サポート選手の事例から、食事の重要性を受け入れられた子は食事も日常生活も変わっていくというお話が印象的であった。

中高生は自分の体の状態に関心がある人が多い。運動部ではない、ダイエットに関心のある女子生徒たちも「体重が軽い＝痩せている」ではなく、除脂肪体重が重要であることを教えるだけで、正しい痩せ方や健康的な食生活の仕方を考えるきっかけにもなるというお話をしていたいただいた。

対象者の意識の変容を見るために、例えば1時間の講義の前後に『食事を重要だと思うかどうか』と聞くことで、そこに意識が向くので主体的に学ぶことができるようになるということだった。

事例が豊富な分かりやすい講義で、時間があっという間だった。終了後にも講師に質問する参加者が多く、満足度の高い研修会となったことが伺えた。

報告者名：学校教育事業部

作成日：2020年 11月20日