

事業実施報告書

- | | |
|-----|------------------------------------|
| I | スポーツ及びオリンピック、パラリンピックの意義や歴史に関する学び |
| II | マナーとおもてなしの心を備えたボランティアの育成 |
| III | スポーツを通じたインクルーシブな社会（共生社会）の構築 |
| IV | 日本の伝統、郷土の文化や世界の文化の理解、多様性を尊重する態度の育成 |
| V | スポーツに対する興味・関心の向上、スポーツを楽しむ心の育成 |

道府県・政令市名【京都府】

学校名【 京都府立東稜高等学校 】

1 実践テーマ	【 V 】
2 実施対象者	第2学年 普通科キャリアライフスポーツコース 生徒34名対象
3 展開の形式	(1) 学校における活動 ① 教科名 (保健体育科) ② 行事名 () ③ その他 () (2) 地域における活動 ① イベント名 () ② その他 ()
4 目 標 (ねらい)	スポーツ栄養学、メンタルトレーニング等について深く学ぶことにより、トップアスリートが目標実現に向かって日常生活を自己コントロールする姿勢を知り、スポーツへの関心をより高めるとともに、今後の自己実現に生かす。
5 取組内容	本校、キャリアライフスポーツコースの中で実施している体育理論（「基礎から学ぶスポーツ概論」をテキストとして授業展開）において、スポーツの歴史、トレーニング論、オリンピック・パラリンピック、アスリートとしての競技力向上への取り組み等について学習している。そのクラスに、令和元年7月18日（木）帝塚山大学の木村祐子准教授による「スポーツ栄養」についての講演会を実施し、「トップアスリートの食事」や「食事とパフォーマンスの向上」について学ぶ機会とする。
6 主な成果	オリンピック選手村での食事やリカバリーボックス（おにぎり・バナナ・オレンジジュース）などを紹介していただいた。食事（栄養学）がアスリートを支える側面であることを具体的に理解し、今後自分が競技している部活動に対する競技力の向上はもちろん、他種目やオリンピックに対する興味・関心に繋げることができた。 また、単なる「栄養」ではなく、補食・貧血予防・熱中症予防・睡眠など、トータルとして取り組むことの必要性を学ぶ機会となった。そして、「何を・いつ・どれだけ」という知識も大切だが、いかに「習慣」し日常生活の中に取り入れ実践する力が問われている。

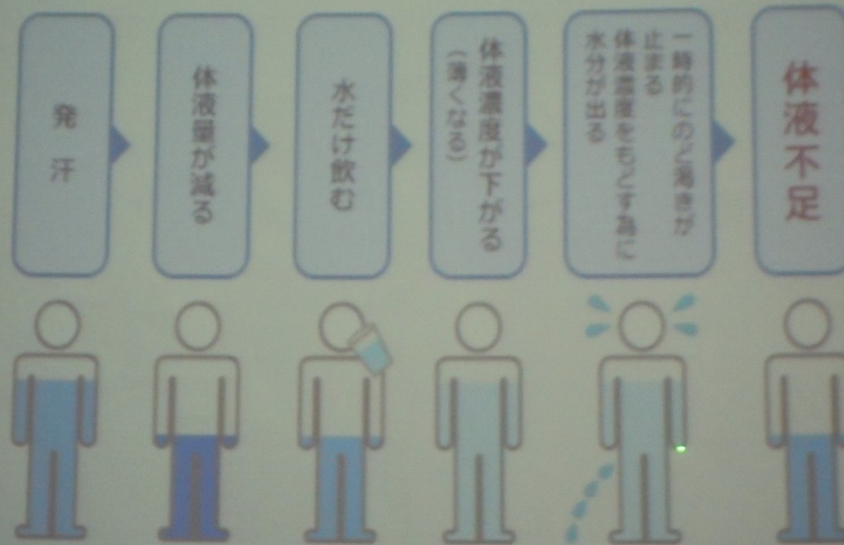
7実践において工夫した点 (事業の特色)	<p>今回、講演いただいた内容を参考にしながら、事後指導として体育理論の授業展開の中で実施している食育レポートに、講演していただいた内容を取り入れ作成させるとともに、発表出来るよう指導していきたい。</p> <p>また、日常生活における食事内容についても点検やチェックが出来ればより効果的と考える。</p>
8主な課題等	<p>効果的な事後指導について</p> <p>昨年度の課題を踏まえ、今年度は1学期中に実施できた。講演は、単なる「栄養」だけではなく、補食・貧血予防・熱中症予防・睡眠などの内容もあり、普段の日常生活や生活習慣から見直さなければならない。授業展開の中で点検できる機会をもつと、より効果的な取り組みとなる。</p>
9来年度以降の実施予定	未定であるが、今後検討が必要である。

【 講演の様子 】



自発的脱水とは

脱水により失った体液を回復させるために、水だけを飲むと、尿の量が止まるために飲水行動が停止する。同時に、体液濃度の低下を防こうとして余分な水分が尿として排出されるため、脱水から完全には回復できない状態。



脱水時は、水分とともに適量の塩分を摂ることが重要です！

試合前日の夕食例



<献立例>

- ・うどん
- ・いなり寿司
- ・鶏胸肉のサラダ
- ・バナナ

栄養価	
エネルギー	1200kcal
たんぱく質	46.0g
脂質	22.5g

～ポイント～

- ★糖質の多い食事にしましょう
- ★普段から食べ慣れているものにしましょう
- ★消化吸收の良い食材や料理にしましょう