

令和5年度（2023年度） 山口県女性とスポーツの会 研修会
「第10回 スポーツの絆 WOMAN 和-クル」 報告書



1 ねらい

山口県内のキッズ・ジュニア期のスポーツにかかわる女性指導者や大人が集い、女性とスポーツについて学んだり、話し合ったりすることで、お互いの交流の場とする。

2 期日・場所

期日：令和5年10月1日（日） 9：30～12：30

場所：ココランド山口（宇部市）

3 参加者 指導者：10名 保護者：15名 一般：2名 小学生：19名
実行委員：8名 講師：1名 計 55名

4 日程

9：30～ 開会行事

9：40～ 講演 「スポーツと食事」

講師 管理栄養士/公認スポーツ栄養士 作田雅子（さくだまさこ）先生

11：15～ ワイワイトーク（グループ協議）

12：20～ 閉会行事

5 講演「スポーツと食事」

講師の作田先生は、石川県出身、病院での勤務の後、高校や大学のクラブ活動に対しての栄養サポート活動に携われ、現在はスポーツチームの栄養サポートやセミナー、大学の非常勤講師として活躍さ

れられます。順天堂大学主催の「女性リーダー・コーチアカデミー」の出身者であり、本県女性とスポーツの会にもコーチアカデミーの受講者が3人もいることから、これまでの研修との関連性が高い研修会となりました。今回は、19人の小学生とその保護者が参加していることから、子どものスポーツと食事に焦点を絞った内容となりました。

作田先生から、「スポーツを通して、子どもにどんなことを学んで（経験して）欲しいと考えていますか？」という問いかけから講演が始まりました。



□美味しい・楽しい

子どものころからの食習慣が大人になって大きく影響することから、まずは食べることで美味しいと感じること、食べることが楽しいと思えることが大切。おにぎりを例に挙げて、自分がどれくらい食べているのか、必要な量がわかる。

□小学生は体の土台を作る大切な時期

「動く」「休む」「食べる」のトライアングルのバランスがあるとしっかり育つことになる。これ以上に、「好奇心を育む」ことが必要。親が、「どうしたらいい？」と問いかけることで、苦手なことや食べ物にチャレンジしていく気持ちや工夫する力が育つ。いろいろな味を口にすることがこの時期には必要なので、「何を食べたい？」と聞かないことも一つの工夫。主食や主菜を自分でえらべるようにしたい。

□身長が伸びているのに、体重が減るのは…

子どもには成長スパートの時期がある。身長と体重の変化をとらえていないと、高校生になってからもケガをしやすくなる体になってしまう。「よく動くことでお腹が空き、よく食べることで内臓を動かし、鍛え、よく寝ることで成長や回復する」ことが基本である。

□何をどれくらい食べたらいい？

一日に必要なエネルギーの目安として2500kcal を食べる際の食材目安を紹介し、成長期には、エネルギーをマイナスにしないように。よく噛んで、唾液をしっかり出して、内臓を動かすことであり、小学生の間はサプリメントに頼らずきちんと食べることが体の土台を作るためにとても大切。

□問いかけと実践

食事でも学習でも、これって何だろうと思う気持ちがあるから、学び始める。今の子どもたちの一日を見てみると、昔と違って、学びの時間(学校・塾・習いごと)が長くなり、くらしの時間(家庭・衣食住・家族の絆・心の安定など)が少なくなっている。家庭での食事では、①食事時間を整え②定食タイプで食べ③役割を作り④問いかけをし⑤美味しいねという会話、この5つがあるのが理想的。



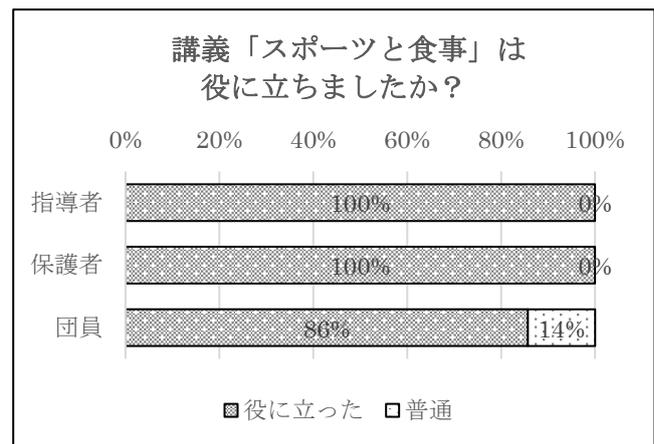
□子どもの可能性をうばっているかも

5歳児ごろが料理に興味をもち始めるのに、年齢が上がるにしたがって親と料理をしたい気持ちが弱くなっていく傾向があるとされている。子どもたちが「○○しなさい」と言われて動くのではなく、自分で決めて動いていくことで、自己実現につながっていく。

この講演を通して、食べることが、体だけでなく心の成長に大きくかかわっていくことに気づかされました。作田先生から、「子どもと考える 食トレ・レシピ」を提案されました。おにぎりを作る時に、「このおにぎりをどんな大きさにする？どんな具材を入れる？何個食べる？」などの問いかけをしていくことで、子どもが主体的に成長していく姿が見えてきたように思われました。

講演に関する感想

- ・内臓を筋肉に例えていただいた点は、すごく納得できました(指導者)
- ・参加者のハードルを下げてくださいる作田先生のような方の講演を期待します。(指導者)
- ・子どもたちにおにぎりをにぎらせたいと思った(指導者)
- ・「子どもになんでもしてあげるのではなく、少し足りない状態にしないと何もできない子になる」というのが印象に残っています。食は土台。親子でいろいろ考えて、スポーツと同じように向き合ってほしいと感じました(指導者)
- ・「大人が子どもの可能性をうばっているかも」というフレーズがひびいた(一般)
- ・小学生は体の土台を作る大切な時期です。体だけでなく、心の面でも大きな関わりがあるように思います。子どもの将来の幸せのために、今を大切にしてほしいです(一般)
- ・子どもたちが、自分で体を整える力を身につけられるといいなと思いました(一般)



- ・食事＝成長、とても大切につながっていることを改めて確認できました（保護者）
- ・食事内容だけでなく、食事をする環境など、はっとさせられることがありました（保護者）
- ・子どもに選ばせるといふところを頭に入れようと思います。（保護者）
- ・定食風での食事の準備、難しくなく取り組みそうだと感じました。

6 ワイワイトーク

大人が6つのグループに分かれて、実行委員会から提案された6つのテーマを参考にして、実行委員が司会となって、情報や意見の交換をしました。その後、各グループの代表が、トークの様子を発表し、共有化を図りました。

トーク例

- 試合の前日の食事は？
- 試合当日のお弁当は？コンビニ弁当は何を選べば？
- 試合当日に、持参したい飲み物や補食は？（夏季と冬季の違い）
- スポーツなどの活動後に摂らせたいおかずとは？
- 男子と女子の食事での違いや気をつけたいことは？
- 子どもの食事に関する我が家のルールとは？



Aグループ「試合日には、どんな物を持参させているか？」

- ・おにぎりやゼリーなどを持たせている。
- ・冬季は温かい飲み物も準備する。
- ・前日には、油っぽい物をさげ、精神的に良い物を。試合後は、たんぱく質を。

Bグループ「活動・試合後に摂らせたいおかず」

- ・「きなこ、さとう、牛乳」のドリンクや卵雑炊
- ・ボイルしたものがよいと思うので、カレーライスを勧めている。
- ・子どもが興味を持てるように、家庭でのお手伝いでも包丁を持たせてみる。

Cグループ「活動後に摂らせたいおかず」

- ・酢が入ったものを食べさせるとよいと言われてきた。
- ・食べたいものを食べさせたいとしてきたが、子どもの体に故障が出た。

Dグループ「食に関する今と昔」

- ・自分が子どものころに、食べることを強制され、大学生になって一人暮らしを始めると、トースト一枚でも一日過ごせるように、食に関心がなくなった。親になって、子どもたちにはそんな思いをさせないように手作りしている。二人の娘は、よく食べてもらっている。
- ・子どもも大人も準備や後片付けなど、自分で動けるような習慣があるとよい。
- ・昔と違い、コンビニがあり、なんでもある時代になったことを意識して。

Eグループ「食に関する我が家のルール」

- ・食べきるまで食べさせるといふ家庭もあり、小さく切ったり、隠したりして嫌いな物をたべられるようにしている家庭もある。
- ・食べる順番を変えることで、嫌いな食べ物を食べられるように工夫している。
- ・嫌いなものを、食べないとしてもお皿に盛り付ける。
- ・少しでも食べられたら良しとする、全部食べることにこだわらない。

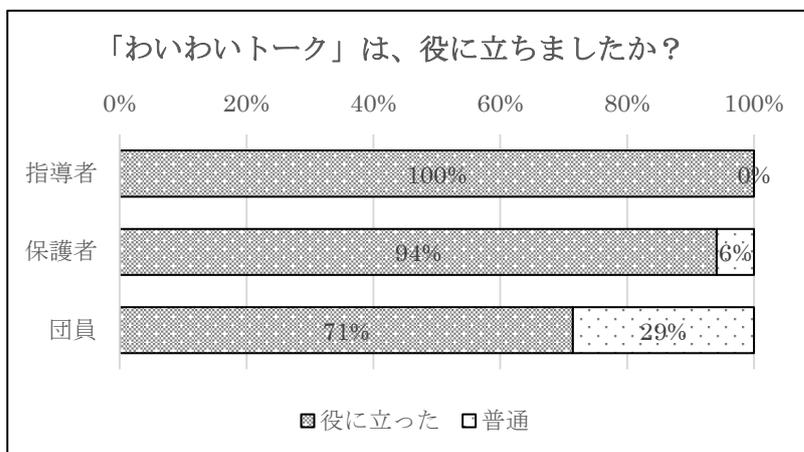
Fグループ「試合当日のお弁当は？コンビニ弁当は何を選べば？」

- ・チームの決まりで、家庭でおにぎりを作っている。塩を使わず、いりこを粉末にして、具材にたんぱく質を必ず入れるようにしている。
- ・おにぎりにメッセージをつけているので、子どもたちに好評。
- ・子どものリクエストを聞いたり、季節に合わせてたりするなど、食べやすい物や内容を考えている。



ワイワイトークの感想

- ・試合のとき、コンビニおにぎりに頼らず、手作りおにぎりを作っている。3種類の具（一つはたんぱく質）を入れたり、子どものリクエストを聞いたりされている素晴らしい実践をうかがえました。（指導者）
- ・たくさんのお話が出てくることにびっくり。今日をきっかけに子どもと食べる話をしよう。（指導者）
- ・様々な家庭や時代背景のお話が聞けてよかったです。（保護者）
- ・我が家だけの悩みかと思いましたが、他の方も同じ悩みをもっていることを伺い、少し安心できました。（保護者）
- ・試合前日の食事、「かつ丼」は、昭和のメニューですが、本人の気持ちが上がれば、それでよいかと思いました。現実には、帰りが遅いため、通常メニューになっています。（保護者）
- ・最近、試合でコンビニ弁当を持って来たり、ゼリーやビスケットのようなサプリメントだけだったり（親がそれを持たせてる）している子どもをよく見かけていました。しかし、グループトークでのお母さんは手作りのおにぎりやちょっとしたおかずを作って持たせてると聞き安心しました。
忙しいとは思いますが、豪華なお弁当でなくてもおにぎり一つでも作ってきてほしいし、さらに発展して子ども自身が自分のお昼ご飯を作るようになるとういなど感じました。（実行委員）



子どもたちのワイワイトーク

3つのグループに分かれて、3食の食事を3つの食品群に分ける作業を通して、食についての関心が高まったようです。「食についてもっと気をつけたい」「仕分けすると、いつも気にしていないことに気づいた」「自分のこうぶつの炭水化物のことがわかった」などの感想があり、食べることへの気づきを持つことができたのではないかと思います。

スポーツの日には、バランスもいけれ

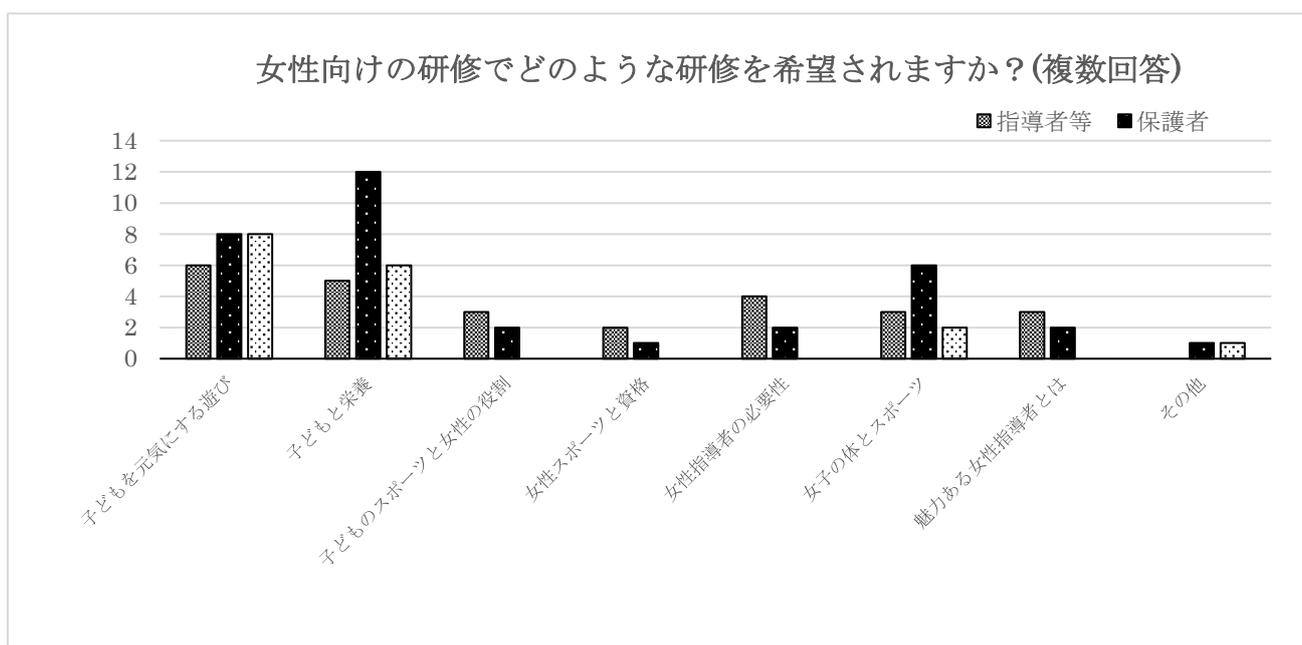


ど、がっつき系がいいという本音もありました。他のチームの子どもたちとも話ができて、よい時間となりました。

7 女性とスポーツの会への期待

この会に対する期待について、自由なご意見をいただきました。

- ジェンダーレスの多様性に対応する適応力、指導の仕方を取り上げてほしい。(指導者)
- いろいろな分野の人が話せる場を作りたい。(指導者)
- 今後もこのようなセミナーがあれば、ぜひ参加したい。(指導者)
- 私は男子(指導者)ですが、女子パワーはすごいです。(指導者)



8 終わりに

10回目を迎え、ようやく制限なしの研修会を開くことができました。この会を開催するに当たり、順天堂大学女性リーダー・コーチアカデミーとの好ましい関係が影響しています。これまでの受講生同士が情報を交換しながら、これからのスポーツの在り方を提供していくことは、本会の目的そのものと言えます。これからも、こうしたネットワークを活かして、さらに多様化していくスポーツ社会に対応できたらと考えています。



今回は、指導者以上に保護者の参加が多くありました。テーマも栄養や食事を扱ったこともあるのですが、試合の日の弁当を手がかりに考えていくと、子どもたちの食事は成長と同じであることが見えてきます。同時に、心も育っていくというスポーツの価値が食事からでもとらえられるということです。その大きなヒントを作田先生からいただくことができました。本当に感謝申し上げ、山口県女性とスポーツの会の方向性をしっかりとって、一人でも多くの仲間を増やしていければと思います。

(文責：山口県女性とスポーツの会)