

実践活動報告

高校男子ラグビー部に対する自己調整学習方略を 基にした栄養サポート事例—質的データを基にし た有効性の検討も含めて—

馬明 真梨子*¹、清野 隼*^{2, *3}

*¹ フリーランス、*² 桐生大学医療保健学部栄養学科、

*³ 筑波大学スマートウエルネスシティ政策開発研究センター

【目的】

本報告では自己調整学習方略に着目し、「栄養・食事によるコンディショニングにおいて、自ら考えて実践する力を育成する」という目的で栄養サポートを実践し、その有効性について質的データを基に検討した事例を報告する。

【活動内容】

対象者は高校ラグビー部の男子58名、期間は2022年4月から2023年2月であった。内容は自己調整学習方略である「予見」、「遂行」、「自己内省」が十分に循環するよう検討し、予見段階では目標シートと個別面談、遂行段階では体調管理アプリの活用、自己内省段階では個別面談と目標シートを活用した。なお、この成果を評価するために、質的記述的データと自由記述のWEBアンケートデータをKJ法にて分析した。

【成果】

目的に対する成果として、＜状況に応じた食事・食行動の調整＞、＜現状の食事・食行動・環境を変化＞が上位カテゴリで生成された。また「タイミングに応じた栄養補給の調整」、「食事内容そのものの調整」、「自分自身が実現可能な食行動・環境に調整」等の中位カテゴリも生成され、個々の状況や課題の変動に対し、自ら食事・食行動を調整して実践することができたと評価できる。

【今後の課題】

自己内省段階で個人差が生じ、予見段階で設定する目標や課題分析、動機づけにおいて課題がみられる。日常生活から成功体験を多く内省できるように、自己内省段階の内容に改良を加える必要があると考えられる。

キーワード：自己調整学習 栄養サポート KJ法 ラグビー 高校生

I 事業・サポート活動の目的

ラグビーはタックル、スクラム、モール、ラックを含む激しいコンタクトプレーが多いチームスポーツであり、筋力、パワー、スピード、敏捷性、有酸素能力などの身体的特性がパフォーマンスに影響する。そのため、高校ラグビーにおいても各チームの体重差やフィジカルが重視される。

高校ラグビーは15人制と7人制の大会が開催されているが、本報告は15人制ラグビーを主として行っているチームである。15人制は8名のフォワード（以下、FWとする）、7名のバックス（以下、BKとする）に

大きく分けられ、さらに5種類ずつのポジションがありそれぞれ異なる役割がある。試合は前後半30分ずつの計60分で行われる。

本報告の栄養サポートは高等学校男子ラグビー部を対象としており、ラグビーの競技力向上はもちろん、高校生として学業や社会性を育む高等学校教育を前提に捉えている。対象チームも、「選手が自ら考えて実践する力の育成」を方針として掲げており、競技だけではなく学業や食事を含めた日常生活から、目標や課題に対し選手自身で考えて自律性のある行動を起こすことの重要性を、コーチングスタッフが常々指導している。このようなチームを対象として栄養サポートを

連絡先：〒379-2392 群馬県みどり市笠懸町阿左美 606-7

E-mail: iroha96mari@gmail.com