

ふくたか せいこ

お名前 福高 聖子

【会員登録 2014 年】

ご所属 倉敷市教育委員会 学校教育部
保健体育課



日本スポーツ栄養学会第9回大会にて、倉敷市での「部活動を通じた食育の実践」について実践発表をした際、発表者の栄養教諭とご協力いただいた大学の先生方と一緒に。

ジュニア世代へのスポーツ栄養の普及を目指して

櫻井郁美さんから紹介を受けました福高聖子と申します。櫻井さんは私の公認スポーツ栄養士養成講習会の同期である八巻法子さんの後輩にあたります。お二人が所属している日本ハム(株)中央研究所には、岡山県や倉敷市の食育事業に様々な面からご協力いただいております、そのご縁からご紹介いただきました。

◆スポーツ栄養士を目指したきっかけ

子どものころからバレーボールやソフトテニスなどをしており、特に優秀な成績を残したわけではありませんが、体を動かすことの楽しさと人とのつながりに恵まれて、社会人になってもスポーツを楽しみながら続けていました。ただ、熱中症になってしまったり最後まで走り切れなかったりと、少し身体的なトラブルも起こしはじめており、どうやったら回避できるのかを探っていました。

そんな時、仕事で学校給食を通じて子どもたちの食教育に携わる中で、当時所属していた中学校の野球部が県大会で優勝し、生徒も教職員も歓喜に沸いた様子を見て、「子どもたちの競技力向上と健全な発育発達を支えたい。きちんと勉強したうえでサポートしたい。」と思い、公認スポーツ栄養士を目指し、ジュニアアスリートへの栄養サポートの実践とスポーツ栄養の普及活動を始めました。

◆現在の仕事について

現在、私は教育委員会に所属し、市内における学校給食の運営と食育の推進に関わっています。児童生徒に食育を推進する中で、スポーツ栄養の視点を踏まえ、児童生徒の健全な成長に寄与できればと考えて、様々な取り組みを行っています。

倉敷市では、文部科学省が推進している GIGA スクール構想を踏まえ、YouTube での食育動画の配信、Zoom を使ったオンラインでの料理教室・食育講座の開催、Google フォームを使った食育クイズの活用、市内ショッピングモールでの給食展の開催、市民講座等を行っています。新しくできる給食センターでは、GoogleMeet を使用した給食時間の食育を進めることとしています。また、公式インスタグラム「倉敷市の学校給食」を開設し、毎日の給食献立や、給食ができるまでの様子、食育の取り組みを紹介していますので、ぜひフォローをお願いします。

◆部活動を通じた食育の実践 ～岡山県教育庁委託「運動部活動方針」実践推進事業～

令和4・5年度の2年間、岡山県教育庁から委託を受け倉敷市内の中学校で「部活動通じた食育の実践」に取り組んできました。運動部員に対して栄養教諭が食指導を行い、生徒の食に関する意識を高め、体調を整えて練習に臨んでベストパフォーマンスが発揮できるよう、身長・体重・体脂肪率・ヘモグロビン量等を測定したり、倉敷市食育ソフト「くらしき市版ヘルスジャッジ」で食事診断を行ったりしながら、生徒の目標設定に合わせて栄養サポートを行いました。実際に指導する栄養教諭の中には、初めてスポーツ栄養サポートを実施する者もあり、どのように生徒をサポートすればよいか相談にのったり、大学や企業、岡山県栄養士会等と連携を図り、円滑に事業が進むように配慮したりしながら進めました。1年間の成果をとりまとめ、日本スポーツ栄養学会第9回大会で栄養教諭が実践発表を行いました。大学と連携しデータを整理することで見えてくるものも多くあり、学会で発表することにより学校での取り組みを他分野の方々にも知っていただくことができ、大きな成果となりました。

ジュニア世代の一番身近にいる栄養教諭等が、スポーツ栄養の知見を広げることで、より多くの児童生徒に普及することができ、強豪選手だけでなく目の前にいる児童生徒の健全な成長を支えて、体の不調を早期発見しケアすることができます。栄養教諭等が自信をもってサポートを進めることができるように、これからも自分ができることを実践していきたいと考えています。

◆これからの活動

公認スポーツ栄養士の資格を持つ栄養教諭等はまだまだ多くありませんが、今後も学校や行政・企業・大学等の他団体と連携し、スポーツ栄養を児童生徒や保護者・指導者・市民に発信しながら、ジュニアアスリートの競技力向上と健全な発育発達をサポートしたいと思います。岡山県栄養士会では、定期的にスポーツ栄養の勉強会を開催しており、私自身も力量を高め、今後も業務内外の様々な角度からスポーツ栄養の普及に努めてまいります。