

## 実践報告

# 高校硬式野球部員の母親ならびに 女子マネージャーを対象に増量を目的とした 栄養講座(講義+調理実習)を実施した事例報告

川俣 幸一<sup>\*1</sup>、片岡 沙月<sup>\*2</sup>、北原 みゆき<sup>\*3</sup>、伊藤 梓<sup>\*4</sup>、山下 紗也加<sup>\*1</sup>

<sup>\*1</sup>飯田女子短期大学 食物栄養専攻、<sup>\*2</sup>株式会社デリックちくま

<sup>\*3</sup>日清医療食品株式会社、<sup>\*4</sup>株式会社メフォス

【連絡責任者】川俣 幸一 〒395-0812 長野県飯田市松尾代田 610

TEL : 0265-22-4460 FAX : 0265-22-4474 E-mail : kawamata@iidawjc.ac.jp

## 抄 録

## 目 的

高校男子運動部生を対象とし実施した調理実習講座に関する研究報告はいくつかあるが、その保護者(特に母親)や女子マネージャーに対して直接的に調理実習講座を行ったとする報告は殆ど無い。そこで両者を対象に選手の体重増加に主眼を当てた調理実習を含むスポーツ栄養講座を実施した。

## 方 法

対象は研究への同意が得られた高校硬式野球部に所属する息子を持つ母親 14人ならびに同部に所属する女子マネージャー 4人であった。講座内容へのニーズは体重増加であった。3時間程度のスポーツ栄養講座(講義+調理実習)を実施し、実習の最後にアンケート調査を実施した。

## 結 果

講座参加前に知りたかった内容として、母親はスポーツ選手の食事バランスや体重増加のための食事について、マネージャーでは選手の競技力向上や体重増加が示された。講座後の感想の中では、母親では献立の改善や子どもとの対話を行う意思などが、マネージャーでは選手への栄養介入や向学心などが記されていた。

## 結 論

今回の結果より、高校野球部の子どもを持つ母親や、女子マネージャーに対して増量をテーマとしたスポーツ栄養講座を単回実施する場合、座学の講義だけでなく調理実習を同時に行うことで対象者の高い満足度と食に関するよい知識が得られる可能性が示された。

**キーワード** 高校野球、保護者、調理実習、KJ法、スポーツ栄養

## 序 論

国内において野球は最もメジャーな競技の一つである。その中でも高校男子硬式野球部(以下、高校野球部)は県別対抗戦の色合いもあり、選手は全国大会(甲子園)出場を目指し、毎年地区大会から多くの保護者やファンが支援する。一方で、運動と食事には密接な関係があり目的に応じた適切な食事が肝要となる。これまでも高校野球部員を対象に競技力向上(体重増加・体力増強)など

をテーマとした栄養教育が多数実施され、講義であっても調理実習であっても、選手に対する教育効果が報告されている<sup>1-8)</sup>。

一方で、高校野球部員に向けていた栄養講座を、選手の保護者や女子マネージャー(以下、マネージャー)に実施したとする報告は少ない。男子における高校時代は骨量ならびに筋力・持久力ともに顕著な増加を示す年代であり<sup>9-11)</sup>、成長を支える意味でも良質な食事を心がける必要がある。また