

# 平成28年度スーパー食育スクール事業 事業結果報告書

受託者名	徳島県	実施校名	徳島県立鳴門渦潮高等学校
学校のホームページアドレス	http://narutouzushio-hs.tokushima-ec.ed.jp/		

## 1 取組テーマ（中心となるテーマ：食とスポーツ）

「食の感性を磨く」  
～食育とスポーツを通して体の変化に気づきを与える～

## 2 栄養教諭の配置状況

栄養教諭配置人数	0人
配置されていない場合の対応状況	鳴門市内、徳島市内の栄養教諭を中心に、徳島県栄養教諭・学校栄養職員研究会と連携する。

## 3 推進委員会の構成

委員長	鳴門渦潮高等学校長	中田 寛志
委員	徳島県教育委員会体育学校安全課防災・健康教育幹	永尾 修一
委員	徳島県教育委員会学校教育課班長	加茂 直子
委員	徳島県教育委員会体育学校安全課指導主事	松本 珠実
委員	鳴門市健康づくり室管理栄養士	久保 由香里
委員	徳島県保健福祉部健康増進課主任	矢野 佳世
委員	鳴門市教育委員会係長	高橋 尚子
委員	鳴門市第一中学校栄養教諭	森 加奈子
委員	徳島県スポーツ栄養士協会	山上 文子
委員	徳島大学大学院総合科学部教授	佐藤 充宏
委員	鳴門教育大学教授	田中 弘之
委員	四国大学教授	高橋 啓子
委員	四国大学教授	近藤 真紀
委員	鳴門渦潮高等学校学校医（内科）	橋本 公昭
委員	総合型地域スポーツクラブ NICE クラブマネージャー	神田 真奈美
委員	一般財団法人徳島県スポーツ振興財団	臼木 崇
委員	鳴門渦潮高等学校 PTA 家庭教育研修部	高田 初枝
委員	鳴門渦潮高等学校教頭	矢間 雅司
委員	鳴門渦潮高等学校教務課長	吉田 佳史
委員	鳴門渦潮高等学校養護教諭	立石 梢恵
委員	鳴門渦潮高等学校総合学科長	林 博章
委員	鳴門渦潮高等学校家庭科主任	青木 真理
委員	鳴門渦潮高等学校スポーツ科学科長	山田 浩史
委員	鳴門渦潮高等学校特別活動課長	森 恭仁
委員	鳴門渦潮高等学校教諭	谷本 浩志

#### 4 連携機関及び連携内容

連携機関名	連携内容
徳島大学	評価
四国大学	測定, 評価, 出前授業
公益財団法人 徳島県体育協会	資料提供
一般財団法人 徳島県スポーツ振興財団	出前授業, 資料提供, 体験学習
きたじま田岡病院	出前授業
大塚製薬工場	出前授業, 体験学習 (食堂利用)
徳島県スポーツ栄養士協会	出前授業
徳島県トレーナー協会	出前授業

#### 5 実践内容

##### 事業目標

本校は、総合学科と県内初のスポーツ科学科の2つの学科がある。本校の特色であるスポーツと食育を関連させ、食事と運動・休息の望ましい生活習慣を身につけることが、生涯にわたる健康な身体づくりや体力向上の根幹となることを理解させる。また、食育とスポーツ活動の実践を通して、身体に起こる変化に気づく感性を身に付け行動変容を図り、自分の体を大切に、自分らしい生活習慣を確立することを目指し、「適正な食行動と運動と休養をバランスよく習慣化できる自己管理能力の向上」を最終目標として設定した。

朝食摂取率については、4月の集計結果を基に、アンケート調査において「無関心」「週2～3回食べない」と回答した30人を行動変容法により「毎日食べる」に向かわせ、平成28年4月現在の80.4%から85%に引き上げることを目標とした。

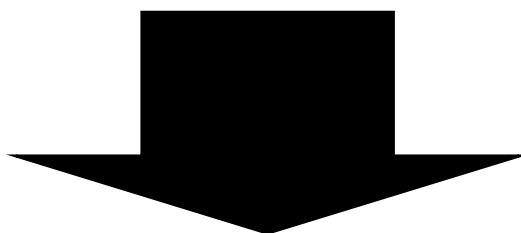
さらに健康と関連の深い新体カテストの持久力数値を、全国平均(シャトルラン反復回数, 男子 86回から94回以上, 女子 46回から52回以上)に改善していくことを数値目標とした。

##### 評価指標

食育の実践から食生活の課題を見つけるため、セルフモニタリングとしてワーキンググループで作成した食育ノートの活用及び健康行動の変化を視覚化する「健やかライフ・習慣化マップ」を活用し、個人及び集団の評価を行うなどの工夫と各種事業実施により、行動変容ステージの「向上」を図る。(事業推進ワーキンググループが当初の計画を推進していくための方法を検討し、事業計画を策定した。)

##### 評価方法

- (1) 生活習慣を評価する「健やかライフ・習慣化マップ」を活用し、健康学習の行動変容ステージを使った無関心, 関心, 準備, 実行, 維持の行動変容について、実施前後で変化を測定し、それぞれの段階から上位へ行動変容をもたらすように介入し、その方策の効果を評価する。
- (2) 形態指数 BMI, 体脂肪率の向上
- (3) 朝食摂取率の向上
- (4) ヘモグロビン値の測定



## 評価指標を向上させるための仮説(道筋)

「適正な食行動と運動と休養をバランスよく習慣化できる自己管理能力の向上」を最終目的として、行動変容技法はセルフモニタリングとしての「食育・生活習慣ノートチェック」と「グループワーク」を活用する。

(1) トランス・セオレティカル・モデルを基盤に行動変容プログラムを実践する。

アプローチ	ステージ	説明	小 ↑ 行動が 起こる 可能性 ↓ 大
考えへ働きかけ	無関心期	行動変容に関心がなく、行動を変えようと考えていない時期	
	関心期	行動変容の必要性は分かるが、すぐに行動を変えるつもりのない時期	
	準備期	近々(1か月以内)に行動変容しようと考えている時期	
行動へ働きかけ	実行期	望ましい行動変容が始まって、まだ6か月以内の時期	
	維持期	6か月以上望ましい行動が続いている時期	

(2) 具体的な事業実施

	全体	総合学科	スポーツ科学科
セルフモニタリング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教員向けセミナー</li> <li>・アンケート調査の実施</li> <li>・体重、体脂肪率測定</li> <li>・ヘモグロビン値測定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育行動変容ステージ</li> <li>・身体活動尺度、食事、運動セルフエフィカシー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食物摂取頻度調査 1回目</li> <li>・体重、体脂肪率測定</li> </ul>
アプローチ 考えへのアプローチ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者対象調理実習</li> <li>・普段の生活の見直し</li> <li>・夏休みの課題(家庭科)</li> <li>・ストレス対応(保健体育)</li> <li>・運動と健康(保健体育)</li> <li>・食育ノート記入(食生活を見つめよう)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループワーク</li> <li>・目標設定→食行動</li> <li>・「食育とは」(栄養教諭作成資料)</li> <li>・「食事栄養バランスガイド」の導入</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食とスポーツスポーツ栄養士協会</li> <li>・食の実践 大塚食堂の利用</li> </ul>
行動への働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子料理教室</li> <li>・広報活動</li> <li>・地域への発信「UzuCafe」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理実習</li> <li>・体幹トレーニング</li> <li>・持久走</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事とスポーツ栄養、リラクゼーションバランスガイドの導入、調理実習</li> <li>・食物摂取頻度調査 2回目</li> </ul>
自己評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育セミナー</li> <li>・課題研究発表</li> <li>・食育セッション</li> <li>・食育セミナー</li> <li>・保護者アンケート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題設定</li> <li>・目標設定からの行動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題研究</li> <li>・記録ノートからの考察</li> <li>・2年次、3年次スポーツ総合演習</li> </ul>

- (2) 健康学習の行動変容ステージを使った対象群分けと介入実践アプローチの工夫を行い、各ステージの行動変容を図る。
- (3) モニタリング内容を使ったグループワークにより、本人の気づきと行動への相互支援を行わせる。
- (4) それぞれの段階から上位へ行動変容をもたらすように介入方策の効果を見る。
- (5) 食育の実践から食生活の課題を見つけ、スポーツと食事を組み合わせた自己管理能力の習得をめざす。

## 実践内容

### 1 食習慣のアプローチ

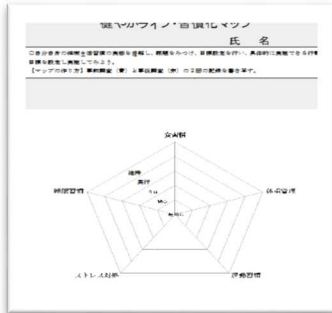
(1) 食育ノートの活用「適正な食行動と運動と休養をバランスよく習慣化できる自己管理能力の向上」を最終目的として、行動変容技法はセルフモニタリングとしての「食育・生活習慣ノートチェック」と「グループワーク」を活用する。

(2) 導入（夏期休業中における家庭科の課題におけるバランスガイドの導入）

①食育ノート

②グループワーク

③目標設定



(3) セルフモニタリング（食生活チェックシートへの記入）

(4) 食行動目標設定（大学生支援によるグループカウンセリング）

### 2 運動習慣へのアプローチ

(1) 形態測定・ヘモグロビン測定

(2) 持久走

(3) 健康づくり運動プログラム支援

(4) 総合型スポーツクラブとの連携授業

(5) リラクゼーション（漸進性弛緩法）の授業

④ヘモグロビン測定

⑤持久走目標設定

⑥ストレッチポール



3 調理実習 一汁三菜の料理実習により、食の自立のための基礎的能力を獲得する

### 4 スポーツ科学科生徒へのアプローチ

(1) 食物摂取頻度調査

(2) 実践者から学ぶ講演会

⑦大塚製薬陸上部中村コーチ ⑧大塚製薬工場食堂利用

⑨野菜のバイキング



(3) バランスメニューの体験

(4) トップアスリートメニュー調理実習

## 5 食育セミナー

(1) 課題研究発表

(2) 討論会

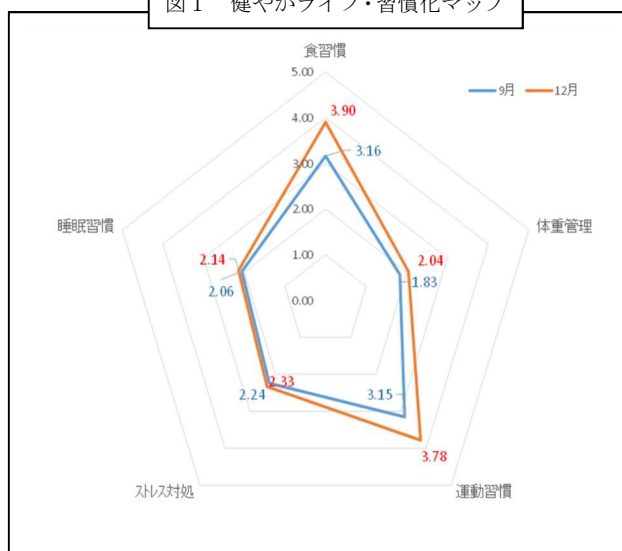
(3) 講演会

## 6 成果

① 適正な食行動と運動と休養をバランスよく習慣化できる自己管理能力の向上を目的として、グループワークによる健康目標設定や大学生による食のカウンセリング、トレーナーによる体幹トレーニングや食育ノートを活用したセルフモニタリング等の健康学習活動を行った。その結果、健康のための生活習慣への効果は、食習慣と運動習慣、そして体重管理の3要素について改善がみられた。食習慣では3.16→3.90、運動習慣では3.15→3.78と統計的に有意に増加し、それぞれ準備から実行へのステージへの移行がみられ、事業の最終目標である「適正な食行動と運動と休養をバランスよく習慣化できる自己管理能力の向上」が達成できた。

- ② 食習慣の基本となる朝食の摂取率については、事業を本格的に開始した9月の76.5%から12月には77.2%へ改善に向かわせることができた。
- ③ 総合学科ではグループ学習を進展させ、健康目標達成のための取組を行った。またスポーツ科学科では「食育ノート」を活用し、それぞれの興味・関心に沿った課題研究を行い、その成果発表を食育セミナーで行った。
- ④ 食育事業の実施により、生徒はもちろん教員・保護者も食の重要性を感じるようになり、一部の部活動では、補食への取り組みをスポーツ栄養士協会に協力依頼し定期的実施するようになった。
- ⑤ 「健やかライフ習慣化マップ」を作成することで、生徒自身が自己の行動の変化について視覚的に捉えることができ、行動変容の気付きにつながった。また、今後、教員や保護者も「健やかライフ習慣化マップ」を評価指標としてあらゆる場面で活用できる。

図1 健やかライフ・習慣化マップ



## 7 スーパー食育スクール事業の取組状況の情報発信

- (1) 学校のホームページで取組状況について、随時情報を発信している。
- (2) 食育通信による情報発信
- (3) 食育セミナーの実施
- (4) Uzu Café での地域への情報発信
- (5) 保護者対象調理実習
- (6) 学校行事（渦潮祭）でのポスターセッション等

## 8 今後の課題

- (1) 専門的知見により事業を推進し、食・運動のそれぞれ個々の指導だけではなく、食とスポーツと休養が健康づくりの根幹である考え方に立って健康教育を推進する必要がある。特に、今回変化がみられなかった睡眠やストレスに対する改善のため、指導方法の検討が喫緊の課題である。今後、健康教育を効果的に実践するため、生徒の内面に働きかけ、栄養学、運動生理学、心理学など多面的にアプローチする人材やプログラムを開発する必要がある。
- (2) 健康行動を改善（実行）させるために、個に応じた食育プログラムの導入について、本事業での食行動に影響を与えた事項を再検証する必要がある、そのため年間を通して学校全体で、食育事業を実践、検証していくことが重要である。
- (3) BMI 指数が 25 を超える生徒は横ばいもしくは若干減少傾向にあるが、BMI が 18.5 以下の生徒は増加傾向にある。肥満対策としての健康教育のみならず、痩せに対する健康指導の必要性がある。