

平成27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	岐阜県	実施校名	揖斐川町立北和中学校
学校のホームページアドレス	https://www.town.ibigawa.lg.jp/soshiki/6-19-0-0-0_1.html		

1 取組テーマ（中心となるテーマ：食と健康）

食生活の自己評価能力の向上と個に応じた体力向上プログラムの実施

2 栄養教諭の配置状況

栄養教諭配置人数	1人
----------	----

3 推進委員会の構成

（1）岐阜県スーパー食育スクールモデル推進委員会

委員長 水野 幸子（岐阜女子大学教授）	副委員長 久保田 浩史（岐阜大学准教授）
委員	
馬淵 恵（FREC㈱・公認スポーツ栄養士）	戸田 成美（岐阜県PTA連合会）
伊藤 裕子（（公財）岐阜県学校給食会 食育専門員）	竹中 誠一（岐阜県学校給食パン米飯協同組合 理事長）
堀部 伸雄（岐阜県製麺協同組合 理事長）	鈴木 好人（岐阜県牛乳事業協同組合 事務局長）
臼田 典子（岐阜県学校栄養士会 会長）	山田 剛（揖斐川町教育委員会学校教育課 課長補佐）
安藤 充優（北和中学校 校長）	窪田 裕介（北和中学校 保健主事）
吉田 成子（北和中学校 栄養教諭：兼務）	
山田 真吾（岐阜県教育委員会体育健康課 教育主管）	原川 拓雄（岐阜県教育委員会体育健康課 課長補佐）
酒井田 環（岐阜県教育委員会体育健康課 課長補佐）	中島 昌敏（西濃教育事務所教育支援課 指導主事）

（2）北和中学校スーパー食育スクール推進委員会

委員長 棚橋 昭文（地域生産者・獣医）	
委員	
山川忠一郎（地域生産者）	堀 朗（地域学識経験者）
水野 幸子（岐阜女子大学教授）	久保田浩史（岐阜大学准教授）
原川 拓雄（岐阜県教育委員会体育健康課 課長補佐）	中島 昌敏（西濃教育事務所教育支援課 指導主事）
河村 洋子（北方小学校 保健主事）	野原江利子（大和小学校 養護教諭）
山田 慎（北和中学校 校医）	
山本 正勝（北和中学校PTA会長）	松浦 照美（北和中学校PTA母親委員会）
安藤 充優（北和中学校 校長）	柴田 りえ（北和中学校 教頭）
吉田 成子（北和中学校 栄養教諭：兼務）	窪田 裕介（北和中学校 保健主事）
萩原 志英（北和中学校 体育主任）	渡辺 郁（北和中学校 養護教諭）
山田 剛（揖斐川町教育委員会学校教育課 課長補佐）	

4 連携機関及び連携内容

連携機関名	連携内容
岐阜女子大学家政学部健康栄養学科	食育と健康についての指導・助言
岐阜大学教育学部保健体育講座	運動面についての指導・助言と評価の方法の示唆

公認スポーツ栄養士	食とスポーツとの関係についての指導・助言
(公財) 県学校給食会食育専門員	事業内容への指導・助言、保護者向け食育講演会
地域生産者 (菖蒲谷牧場)	食育授業協力
地域生産者 (棚橋牛乳)	食育授業協力

5 実践内容

事業目標

- (1) 朝食の欠食率の減少と栄養のバランスを考えた食習慣の向上
- (2) 運動習慣の形成による肥満・痩身傾向生徒の減少と新体力テストの数値の向上
- (3) 生活習慣の改善

評価指標

- ①朝食の欠食率の減少と栄養のバランスを考えた食習慣の向上
 - ・朝食欠食率 4.9%→0%
 - ・副菜1品以上の入った朝食実施 80%以上
- ②運動習慣の形成による肥満・痩身傾向生徒の減少と新体力テストの数値の向上
 - ・肥満傾向生徒出現率の減少 (全校 5%以下)
 - ・痩身傾向生徒出現率の減少 (全校 30%以下)
 - ・新体力テストの数値の向上 (全項目県平均以上)
- ③生活習慣の改善
 - ・7時間以上の睡眠時間の確保
 - ・23 時前就寝

評価方法

- ・新体力テスト
- ・食生活アンケート
- ・運動習慣アンケート
- ・生活習慣・運動習慣の調査アンケート

評価指標を向上させるための仮説(道筋)

- ①朝食の欠食率の減少と栄養のバランスを考えた食習慣の向上《生徒の食習慣の向上》

栄養教諭、スポーツ栄養士、大学教授等の指導による栄養と運動の関係の理解を進めることで、食習慣の向上に結び付ける。そのために自分の食の現状を定期的に振り返らせるとともに、運動に取り組む中で、必要な能力をより効果的に高め、生徒自らの実践に結び付くように指導する。それによって、生徒の食習慣の向上を図ることができ、朝食の欠食率を低下させ、バランスのとれた食事を自ら判断しながらとることができる。
- ②運動習慣の形成による肥満・痩身傾向生徒の減少と新体力テストの数値の向上

《体力・運動能力の向上》

食と体力・運動能力の関係について、栄養教諭及び公認スポーツ栄養士からの指導や運動についてトップアスリートや体育専門の指導者による指導によって、効果的な運動実践の習慣づくりのための知識を学ぶとともに意欲を高める。また、体力レベルの変化を即時確認することができる測定器具や運動器具を校内に設置したり、生徒一人一人に活動量計を持たせて毎日の活動量を見たりするなど、自分の体力レベルや体格、体組成の変容を確かめながら運動に取り組む機会を増やしたりすることで運動習慣を形成し、肥満・痩身傾向生徒の減少と体力の向上に結び付けることができる。

③生活習慣の改善

適切な栄養摂取と運動の実践には、睡眠時間の確保を欠かすことができないことから、「栄養・運動・休養」のバランスをとることがより効果的な身体発達及び運動能力の向上に結び付くことを、栄養教諭、スポーツ栄養士等の指導により理解させ、定期的な生活習慣チェックにより改善度を確認する。さらに、就寝時間が遅く、睡眠時間を十分に確保できていない生徒には、養護教諭や担任による個別の指導をすることや、家庭との連絡を密にとること、適切な睡眠時間の確保につなげることができる。

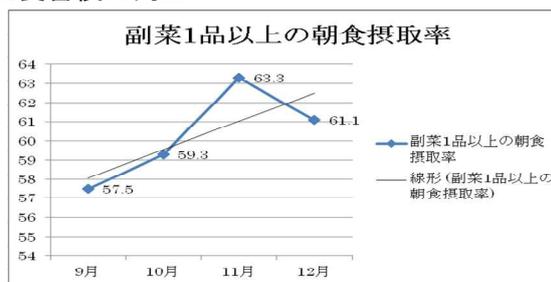
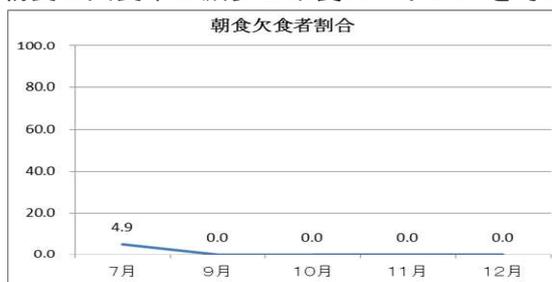
実践内容

○具体的な取組

- ・ 大学教授・アスリートによる生徒・保護者対象の食育に関わる講演会（6月・10月）
- ・ 年2回の新体力テストの実施（5月・11月）
- ・ 専門の指導者による各運動部活動に対する栄養指導・運動指導（7月～9月）
- ・ 運動器具の使用法演習と運動指導（夏休み）
- ・ 一食シェフ体験の実施（夏休み）
- ・ 食生活・運動習慣・生活習慣に関わるアンケート（月末）
- ・ 活動量計・体組成計による計測及び測定結果のフィードバックと分析（月末）
- ・ 食に関わる授業実践
（3年生：特別活動9月、2年生：特別活動11月、1年生：技術・家庭科〈家庭分野〉1月）
- ・ 学校給食における一人あたりの米飯量の増加（10月～）
- ・ 全校ランニングの実施（10月～）
- ・ 地域生産者（牧場・牛乳）による体験学習・講演（11月）
- ・ セルフランチ（弁当作り）（11月）

6 成果

①朝食の欠食率の減少と栄養のバランスを考えた食習慣の向上



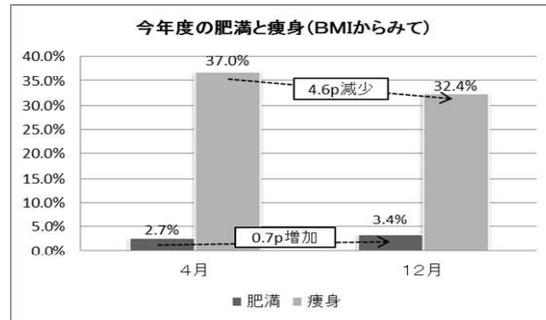
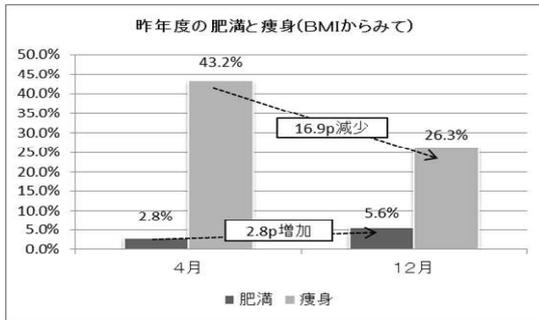
○朝食欠食率は、7月は4.9%であったが、その後0%となった。

○副菜1品以上の朝食摂取率は、9月から10月にかけて向上しており、12月はやや数値は下がったが、9月と比較すると改善が見られた。

- ・ 3年生においては、9月に行った特別活動「食生活を見直そう」の授業において、部活動引退後の食生活の課題が明確になり、食習慣を改善していこうとする意識が高まったと思われる。運動量に合わせて、食事の量や夜食の量や内容を改善する生徒の姿が見られた。
- ・ 専門家による講演会、栄養指導、体験学習により、食に対する関心が高まるとともに、給食の時間や授業で学んだ内容を、より深めたり広げたりすることができた。さらに、食育講演会に生徒と一緒に保護者が参加したり、学校での取組を通信で配付したりすることで、保護者の食に対する関心が高まり、朝食の内容等、家庭での食習慣の改善につながったと思われる。
- ・ 米飯量を増加させることで、実際に体力の向上や活動エネルギーの増加を体感することが

でき、朝からしっかりと食べることの大切さを体感することにより、数値の向上につながったと考えられる。

②運動習慣の形成による肥満・痩身傾向生徒の減少と新体力テストの数値の向上



○肥満傾向の生徒は、昨年度は、4月 2.8%から12月 5.6%となり、2.8ポイントの上昇であったが、今年度は、4月 2.7%から12月 3.4%と0.7ポイントの上昇となった。

○痩身傾向の生徒は、今年度、4月 37.0%から12月 32.4%となり、4.6ポイント減少した。

・生徒全員が活動量計を持って生活することで、運動量や摂取エネルギーとの関連性への関心が高まり、運動実践への意識が高まったと考えられる。

○新体力テストの数値は、全学年で6種目以外は県平均を上回った。

・新体力テストを2回行うことにより、日ごろの取組の成果を確かめるための意欲付けとなるとともに、運動習慣の向上のための取組がより有効なものになった。

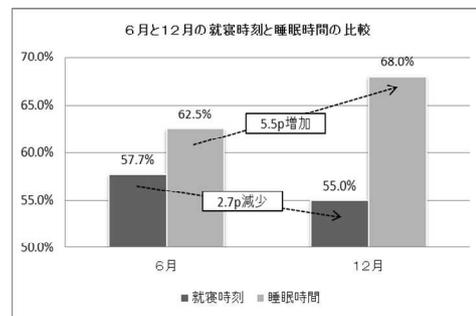
《新体力テストの県平均との比較》
※○印が県平均を上回った種目

学年	1年		2年		3年	
性別	男子	女子	男子	女子	男子	女子
握力	○	○	○	○	○	○
上体起こし	○	○	○	○	○	○
長座体前屈	○	○	○	○	○	○
反復横とび	○	○	○	○	○	○
シャトルラン	○	○	○	○	○	○
50m走	○	○	○	○	○	○
立ち幅跳び	○				○	
ボール投げ	○	○	○	○	○	○

③生活習慣の改善

○7時間以上の睡眠時間を確保した生徒の割合は増加したが、23時前に就寝ができた生徒の割合は減少した。

・生活習慣は、それまでの家庭環境や長年の積み重ねにより確立された生活スタイルであるため、意識が変わるだけでは、生活習慣を変えることが難しいと考えられる。特に指導が必要な生徒を絞り、月々のアンケート結果に基づきながら、担任や養護教諭が指導を繰り返すことで、確実に効果として現れると考えられる。



〈食習慣と体力の向上に関わって〉

「食生活アンケート(11月実施)」の回答と新体力テスト(11月実施)の結果との関連について分析を行った。新体力テストの結果は、T得点を利用し、「(平均値±標準偏差)」として標記する。

○質問「朝食の内容や量について、どのように思いますか。」に対して

・「問題ない」と答えた生徒(46名)のT得点(52.7±9.8点)は、その他の回答の生徒(87名)のT得点(48.4±9.5点)に比べて、有意差が認められ、体力が高いと言える。

○質問「1週間でどのくらいの日数、朝食を食べていますか。」に対して

・「欠食なし」と答えた生徒(99名)のT得点(50.1±9.8点)と欠食ありと答えた生徒(27名)のT得点(49.0±9.5点)の間では、有意差は見られなかった。

○質問「ふだん、どのような朝食を食べていますか。」に対して

- ・「主食+おかず」を摂取する生徒（75名）のT得点（51.0±10.1点）は、「主食のみ」もしくは「その他」を摂取する生徒（47名）のT得点（48.6±9.5点）に比べて、有意差はないが、体力が高い傾向にあった。
- ・さらに、「乳製品」を摂取している生徒（55名）のT得点（52.6±9.6点）は、摂取しない生徒（67名）のT得点（47.9±9.7点）に比べて有意差が認められ、体力が高いと言える。
- ・加えて、「おかず」を摂取しているか否かで分けた場合、「乳製品+おかず」の生徒（34名）のT得点（53.8点）は、乳製品は摂取しているがおかずを摂取していない生徒（21名）のT得点（50.7点）に比べて、有意差はないものの体力が高い傾向にあった。

○質問「朝食の主食は主にどれを選び、どの程度の量を食べますか。」に対して

- ・米飯量を記入した生徒のデータ（93名）より、T得点が50以上の生徒（53名）と50未満の生徒（40名）のご飯の量を比較した。その結果、50以上の生徒の平均ご飯量は204g、50未満の生徒は182.5gで、有意差はないものの、T得点50以上の生徒は米飯量が多い傾向にあった。
- ・また、93名を米飯の摂取量が多い順に3つに群分けし、各群の平均値を比較したところ有意な差はなかった。しかし、米飯の摂取量が多い順に、53.3点、50.3点、48.7点と、米飯の摂取量が多いほどT得点も高い傾向にあった。

○質問「自分の総エネルギー摂取量は、適量である。」に対して

エネルギー摂取量が「とてもそう思う」「そう思う」と回答した生徒（52名）のT得点（51.1点）は、「分からない」「そう思わない」「全くそう思わない」と回答した生徒（75名）のT得点（49.2）と比べて、有意差はなかったが平均は高い数値を示した。

7 スーパー食育スクール事業の取組状況の情報発信

- ・スーパー食育スクール事業の取組や学習の様子をまとめた食育だよりや食育通信SSS号を作成し、各家庭に向けて随時発信した。
- ・北和中学校スーパー食育スクール推進委員会の中で、各専門分野やPTAへ実施報告をしたり、意見交流を行ったりした。
- ・保護者に講演会の案内を配付し、参加を促した。
- ・保護者や地域の方を対象に、食に関する指導に係る授業の公開を行い、家庭や地域における食に対する意識の向上を図った。

8 今後の課題

- ・小学校低学年から中学3年生まで共通して取り組める「給食の時間」指導と教科や学級活動における「食に関する指導」と関連させた指導内容の重点化を図り、小中一貫した食育を一層推進する必要がある。
- ・食に関する指導と体力との関連について継続して検証し、食に関する指導による体力向上の効果についてさらに工夫していく必要がある。