

資 料

## 仙台大学 運動栄養サポート研究会の活動 I

### — 研究会の目的、組織、現状 —

佐藤 教子、林 典夫、名倉 宏、  
藤井 久雄、長橋 雅人、三浦 努、  
丹野久美子、岩田 純、朴澤 泰治

The study group in Sendai College for nutrition supports to sport circles

— Purpose ,organization and the present condition —

SATO Kyoko, HAYASHI Norio, NAGURA Hiroshi, FUZII Hisao, NAGAHASI Masahito,  
MIURA Tsutomu, TANNO Kumiko, IWATA Jun, HOUZAWA Taiji

The study group for nutrition supports to sport circles was established three years ago in the college, and gives various knowledge which are useful for both nutrition and physical activities of athletes. The activities of study group include understanding performance of athletes, giving information about nutrition and food to the athletes, and providing the meal good for them.

Such continuous support for athletes gives further experience and knowledge to the group member on sports and nutrition. We reported here activities in which the students have been doing since the study group established.

Key words : athlete , nutrition support, nutrition education, sport circle

### I. はじめに

近年、運動と栄養との関連性は、健康の保持・増進、競技スポーツにおける競技成績の向上などの観点からも注目されている。特に2000年に厚生労働省が示した「健康日本21」は、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上を図ることを目的とした21世紀の国民健康づくりの施策である。そこで、その目的達成のために健康づくりと密接な関わりのある生活習慣に関連した9つの分野が設定され、それぞれの分野における2010年度を目途とした目標

値が提示されている。対象分野は、①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③休養とところの健康づくり ④たばこ ⑤アルコール ⑥歯の健康 ⑦糖尿病 ⑧循環器病 ⑨がんであり、それぞれについて具体的な目標値が掲げられている<sup>1,2)</sup>。それらの中で「身体活動・運動」の分野では、国民の身体活動や運動についての意識や態度を向上させ、身体活動量を増加させることが目標とされており、これらは、健康の保持・増進のための重要な要素であることが示されている<sup>3,4)</sup>。また、「健康日本21」のもう1つの特徴は、健康づくり支援のための環境整備や、社

会全体として個人の主体的な健康づくりの支援を目指していることにある<sup>5)</sup>。これは「健康日本21」が、健康づくりを個人だけの問題とせず、社会全体として個人の取り組みをサポートして行こうという考えのもと行われていることを示している。

競技スポーツにおいては、幅広い領域からの指導、支援が重要となっている。栄養面からの支援については、オリンピックやプロスポーツにおいて様々な競技で栄養サポートが実践されていること<sup>6,7)</sup>、医科学サポートの1つとして栄養サポートが実施されていること<sup>8)</sup>が報告されている。このような活動実績により、選手の栄養・食生活をサポートする栄養士の役割が重要であることが広く認識されてきており、実際にスポーツの医科学的サポートを大学の取り組みとして実践しているところもある<sup>9,10)</sup>。今後は、スポーツ栄養士の更なる確立や、スポーツ指導の現場で実践的貢献ができる栄養士の養成システムの確立が期待されている<sup>11)</sup>。

このような背景のもと、運動と栄養両面の知

識・技術を身につけ、さらにそれを活用する実践力を備えて、健康の保持増進および食と栄養面からの競技力向上に貢献できる人材を養成することを目指し、2003年4月本学に運動栄養学科が開設された。同時に、同学科の学生が、体育大学としての環境を生かしスポーツ栄養をより実践的に学ぶための場として、学科開設と同時に「運動栄養サポート研究会」が設立された。本研究会は、教員の指導のもと運動栄養学科所属学生が主体となって運営され、本学の運動部を対象に主に栄養面からサポート活動を行っている。この活動を通して、本学運動部の競技力向上に貢献するとともに、本学科学生が将来に役立つ実践経験を積むことを目指している。

ここでは、「学生が将来に役立つような実践経験を積む」ための場としての本研究会の概要について記し、さらにこれまでの活動に対する検討結果について報告する。

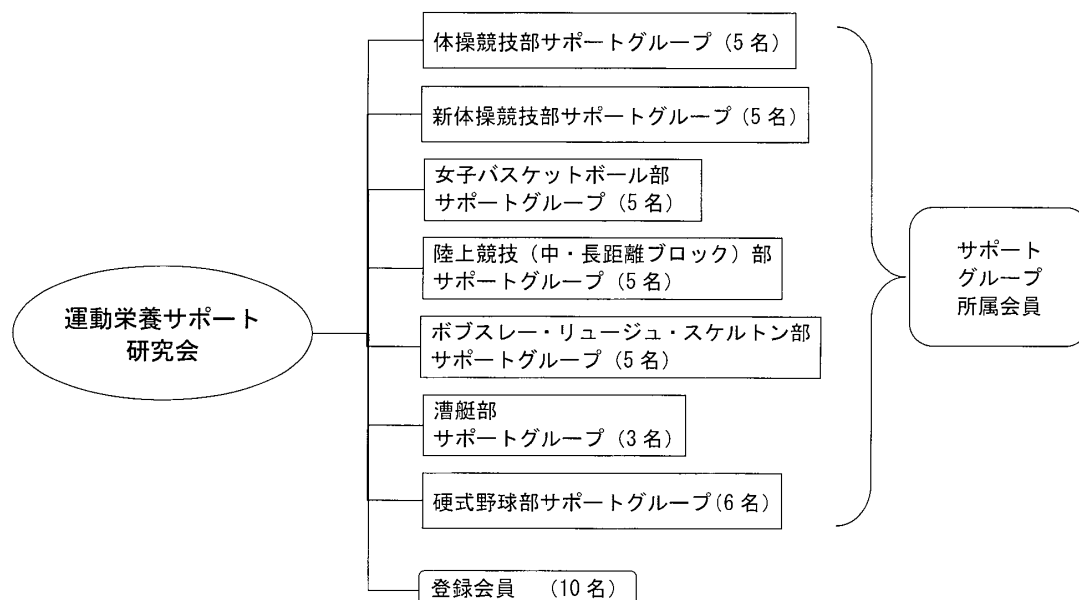


図1 仙台大学 運動栄養サポート研究会の組織

運動栄養サポート研究会は、研究計画に基づく研究費対象の研究会の中核となる活動である。学生は、サポートグループ所属会員と登録会員に分かれて所属している。さらに、サポートグループ所属会員は、サポート対象の7つの運動部のサポートグループに所属し、サポート活動を行っている。

## II. 「運動栄養サポート研究会」の概要

### 1. 「運動栄養サポート研究会」の組織と所属学生

本研究会は、学科全学生数（平成17年度の在學生は3学年まで）171名の約4分の1に当たる、43名（1年生22名、2年生12名、3年生9名）が所属し、活動している（図1、表1）。所属學生は、各々が担当する運動部に対するサポート活動に常時参加する「サポートグループ所属会員」、勉強会や報告会への参加と短期サポート活動のみに参加する「登録会員」とに分かれている。「サポートグループ所属会員」は、サポート対象となる運動部別のグループに分かれており、現在は「体操競技部」「新体操競技部」「女子バスケットボール部」「陸上競技部（中・長距離ブロック）」「ボブスレー・リレー

ジュ・スケルトン部」「漕艇部」「硬式野球部」の7つのサポートグループが存在し、それぞれ2～6名の學生が所属し活動している（図2）。なお、「登録会員」は、本研究会への参加學生の枠を広げるとともに、より充実したサポート活動ができるよう平成17年度より新しく設けた会員制度である。

### 2. 「運動栄養サポート研究会」の栄養サポート体制

栄養サポート活動においては、その第一段階として、練習見学を通して競技特性や部員一人ひとりの状況を把握することに努め、また、各運動部との信頼関係を築くための基本として、部員や監督とのコミュニケーション作りを重点的に行っている。さらに、第二段階として、収集した情報をもとに、食事・栄養指導のための

表1 運動栄養学科学生数と運動栄養サポート研究会の所属状況

運動栄養学科		運動栄養サポート研究会		
学 年	学生数 (人)	サポートグループ所属会員 (人)	登録会員 (人)	合計 (人)
1 年	71	16	6	22
2 年	52	9	3	12
3 年	48	9	—	9
合計(人)	171	34	9	43

(平成18年1月現在)

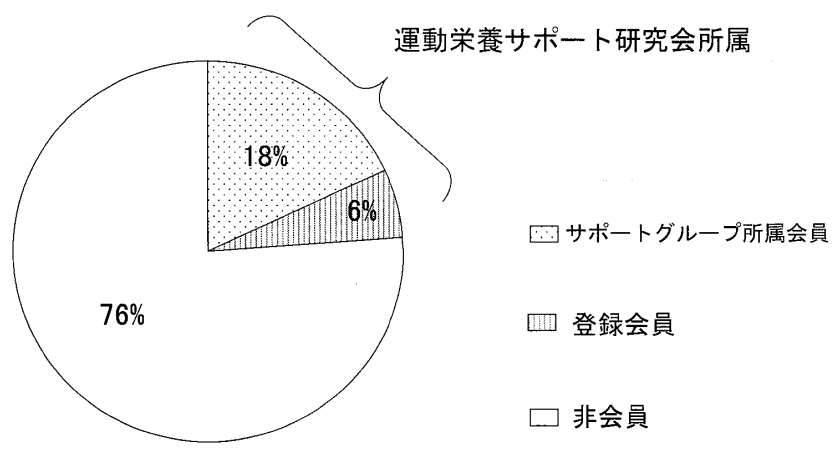


図2 仙台大学体育学部運動栄養学科における運動栄養サポート研究会への所属状況(平成17年度)

食事提供やリーフレットの配布、栄養相談といった実践的なサポート活動を行っている。

現在、1年生から3年生の学生が、より効率的にサポート活動を行うことができるように、サポートグループ所属会員を学年により3段階に分けて以下に述べるような組織的な活動を試みている（図3）。

すなわち、1年生を「サポート準備班」とし、サポート活動に必要な基礎的事項についての勉強会への参加や、競技を知り選手とのコミュニケーションを図るための練習や対外試合の積極的な見学を活動の中心としている。2・3年生は、本研究会の核となる「サポート班」として、継続的に現場へ足を運んでいる。さらに、問題や要望を抽出しサポート内容を計画・実施するとともに、「サポート準備班」への指示や指導も行なっている。また、4年生は「指導班」として直接のサポート活動ではなくサポート班へのアドバイス活動を中心とする予定であるが、現在は、本学科学生は3学年までしか在籍していないため、代わりに栄養学を専門とする教員がその役目を担っている。

### Ⅲ. 主なサポート活動内容

本研究会の活動は、1) 主に対象運動部の部員に対するサポートグループ別のサポート活動、2) 運動栄養サポート研究会のサポートグループ全体としての活動、この2つに分かれている。以下にそれぞれの主な活動内容について報告する。

#### 1. 各サポートグループの運動部員に対する栄養サポート活動

a. 競技特性の理解とコミュニケーション作り  
先にも述べたように、適切なサポートを行うためには、部員や競技のを知ることが重要であり、各スポーツの競技特性や現状を理解し、部員とのコミュニケーションを図りその要望把握に努めることを、サポート活動の第一段階として行っている。その主な活動として、練習や競技大会の見学、リーフレット作成による栄養や食の情報の提供が含まれている。

例えば、陸上競技部（中・長距離ブロック）サポートグループでは、部員とのコミュニケーション作りのために、また部員の食の現状や意

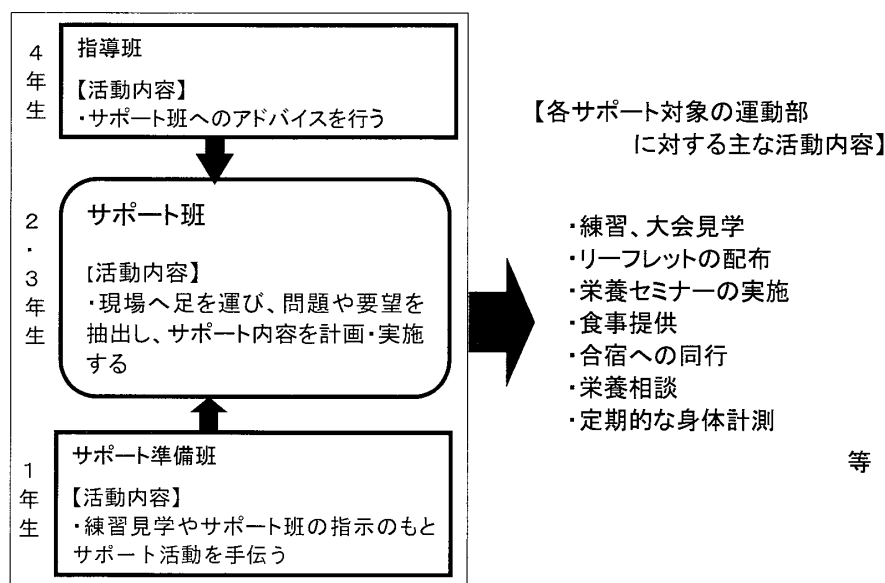


図3 各サポートグループのサポート体制

サポートグループ所属会員は、それぞれの学年により活動内容が異なっている。このようなサポート体制の下、栄養セミナーの実施や合宿への同行などの実践的な活動を行っている。

識について把握するために、練習終了後1時間程度の時間を設けて部員への栄養相談会を開催した。しかし、相談内容に対してその場で適切に答えることは、学生にとっては難しい場合が多いため、担当教員が同席し助言を行ないながら実施した。サポートグループ所属会員は相談内容を持ち帰り、後日リーフレット等を作成することにより自ら勉強し、その結果を部員に回答した。

また、体操競技部サポートグループでは、体操競技に関する勉強会を毎月1回、約1年間に亘り実施した。これは、体操競技部寮長の協力の下、サポートグループ所属会員が、体操競技の種目別の特性やルールを学び、競技特性についてより深く理解するために実施したものである。この活動により、サポートグループ所属会員は、技の名称や採点方式、練習中の部員の気持ちなど、ただ練習見学するだけではわからないことを詳しく知ることができ、部員とのコミュニケーション作りもよりスムーズに行えるようになったようである。

b. 各種調査

練習見学等で得られた情報以外に、サポートグループ毎に定期的な体脂肪測定やアンケート調査などを行っている。これらは、部員個人の現状を把握する材料となり、サポート活動を計

画、評価するのに役立っている。

硬式野球部サポートグループでは、部員個人の状況を把握し、食事に対する意識や食生活の変容を促す目的で「栄養チェックシート」を実施した(図4-1)。これは、食事、トレーニング、睡眠時間、その日の体調などを部員に毎日記録してもらい、それに対してサポートグループ所属会員がコメントや栄養コラムを記入し返却するものである(図4-2)。これを約1ヶ月間実施した。さらに、「栄養チェックシート」を実施したことにより、部員の食生活に変化があったかどうか確認するため、実施前と実施後にそれぞれ3日間の写真撮影による食事調査を行なった。この結果については、現在サポートグループ所属会員により解析が行われている。

c. 食事提供

各サポートグループでは、それぞれで、運動部員に対する食事会を開催している。食事提供の目的は、食事や食生活について正しい理解を深め、よりよい食習慣へ導くことである。また、食事会等で提供された食事はその場でそのまま喫食されることから、使用された食品の量や組み合わせ、味付けなどが、部員にとってのよい見本となるという利点があり、食事指導の一環として実施している。また、サポートグループ所属会員にとっては、献立作成、材料発注、検

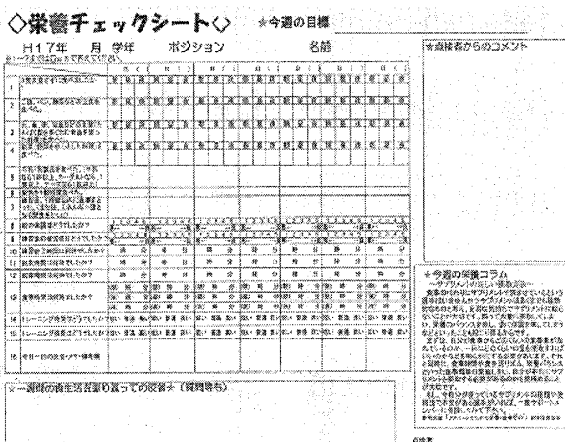


図 4-1 栄養チェックシート (硬式野球部サポートグループ)



図 4-2 栄養チェックシートを返却している様子 (硬式野球部サポートグループ)

取、食数管理、調理作業、配膳といった、給食の運営に必要な基本的業務に関する知識と実践の習得にもつながっている。さらに、サポートグループ所属会員が運動部の部員や指導者と一緒に食事し、親睦を深めることも目的の1つとなっている。

図5-1、および5-2は体操競技部と新体操競技部のサポートグループが合同で食事会を開いた際のものである。この2つの部は競技特性および部員の性別が異なっているため、体操競技部の献立を基本とし、新体操競技部の食事は食材や量を調節して、脂質を抑えた内容で食事提供が行われた。その結果、両競技部の部員には、実際に提供された食事を食べることでエネルギーや脂質



図5-1 食事会の様子  
(体操競技部・新体操競技部サポートグループ)



図5-2 新体操競技部に提供した食事  
(体操競技部・新体操競技部サポートグループ)

の摂取を調節できることを学び、栄養価の違いを体験できる良い機会となった。

陸上競技部(中・長距離ブロック)は、例年、夏合宿の際は朝・昼・夕の3食ともバイキング形式であり、食事の種類や量を自由に選択して食べることができる。そこで、サポートグループでは、部員自身が栄養のバランスを考えて食事選択ができるよう「食事選択」をテーマとし、サポート活動を行っている。具体的な活動内容は、次のようなものである。まず、合宿前に「バイキングでの上手な食べ物の摂り方」について栄養講座を行い、次いで、栄養講座の指導内容についての部員の理解度や食事に対する意識を把握するため、合宿に同行しアンケート調査を実施した。また、合宿中に数名の部員を抽出し、写真撮影を用いた食事調査を実施した。合宿終了後も、さらに理解を深めるために同様のテーマのもと学内でバイキング形式の食事会を開催し、継続的にサポート活動を行っている。図6には、学内で行ったバイキング形式による食事提供の様子を示した。食事調査の結果については、栄養価計算の後、バイキングの食事の摂り方の助言と共に、対象となった部員に返却された。

#### d. 合宿・大会等への同行

学内での活動だけでなく、春休みや夏休みな



図6 バイキング形式の食事提供  
(陸上競技部サポートグループ)

どに行なわれる合宿や大会に同行してサポート活動を行っている。合宿や大会においては、部員の生活リズムや環境の変化があり、普段とは違ったサポートが必要となる。また、サポートグループ所属会員にとっては、長期的な休みの期間中であり、いろいろなサポート活動により多くの時間をかけて取り組めるという利点もある。

女子バスケットボール部サポートグループは、夏合宿に同行して監督からの要望であった部員一人ひとりの水分摂取について調査した。特に、練習中の部員の水分摂取量を調べるため、1ℓ容のドリンクボトルを1人に1本ずつ用意し、練習中に随時500mlずつ追加して、摂取量を測定した(図7-1,2)。今回の調査の結果、部員の平均水分摂取量は1,078mlであり、平均発汗量(体重減少量+練習中の水分摂取量)は1,872mlであった。また、体重減少率は1.3%で、熱中症予防のための2%以内に納まっており、練習中に適切な水分補給が行なわれていたと判断された。ここでの結果は、翌日に一人ひとりに返却され、その結果に基づいて水分摂取についてのセミナーが行われた。

新体操競技部サポートグループでは、主要なサポート活動として、大会や演技会が少ない冬季に「交流会」と名づけた食・栄養や調理について考え、体験のできる会を定期的で開催して

いる。これは、部員が栄養や調理に興味を持ちバランスのよい食事について理解することを目的とした活動である。まず、食物摂取頻度調査によって部員一人ひとりの食習慣について調査し、その結果を参考に料理教室やセミナーを開催して、栄養・食事の情報提供を行なっている。さらに、合宿時には料理教室やセミナーで行った内容を意識した食事を提供し、活動内容を再確認してもらうため食事指導を行なっている。

## 2. サポートグループ全体の活動

### a. 勉強会

勉強会は、サポート活動に必要な事項について、教員の指導のもと各サポートグループ所属会員の2,3年生が中心となり開催している。その内容は、栄養サポートの基礎となる食事調査の方法や献立作成について、さらにはリーフレット作成など様々である。

リーフレット作成の勉強会では、サポートメンバーの代表者がテーマに沿って作成したリーフレットに対して、サポートメンバー全員で内容やレイアウトについての意見を出し合い、部員に正しい情報を提供し、かつ分かりやすく興味を引くようなリーフレットを作成するにはどうしたらいいのかを考えた。完成したリーフレットは、運動栄養サポート研究会の共通の資料として各サポートグループで使用され、栄養



図 7-1 水分摂取調査の様子  
(女子バスケットボール部サポートグループ)



図 7-1 水分摂取調査の様子  
(女子バスケットボール部サポートグループ)

講座の教材や学内における掲示などとして活用され、大いに役立っている（図8-1,2）。

b. 活動報告会

各サポートグループの活動内容については、定期的に開催される活動報告会でまとめて発表され、それに対する意見交換が行われている。報告会では、本学の教職員や学生だけでなく、地域の栄養士からもアドバイスや意見を受け、

活発な討論が行われている。さらに、報告会は単なる情報交換の場ではなくサポートグループ所属会員にとっては、自分達の活動を発表資料としてまとめ大勢の出席者の前で発表すること、集会の運営や準備を行うことなど、他にも多くのことを学べる重要な場となっている。



図 8-1 リーフレットの勉強会の様子



図 8-2 水分補給のリーフレット

問1 運動栄養サポート研究会が関わるようになってから、以前と比べて食事や栄養について何か考え方が変わりましたか。

1 変わらない     2     3     4 変わった

問2 運動栄養サポート研究会が関わるようになってから、食生活で何か変えた（実践した）ことはありますか。

1 変えていない     2     3     4 変えた

問3 運動栄養サポート研究会の活動に対する満足度はどのくらいですか

1 満足していない     2     3     4 満足している

問4 運動栄養サポート研究会に対する期待度はどのくらいですか。

1 期待していない     2     3     4 期待している

問5 運動栄養サポート研究会のメンバーの顔と名前を覚えていますか。

1 誰の顔も名前もわからない

2 何人かの顔がわかるが、名前がわからない人がいる

3 全員の顔がわかるが、名前がわからない人がいる

4 全員の顔と名前がわかる

図9 サポート対象の運動部に対するアンケート調査項目



#### Ⅳ. 活動に対する評価

本研究会では、サポート活動に対する評価作業の一環として、サポート対象の運動部員とサポートグループに所属している会員の両者に対して、年に一度アンケート調査を実施している。以下にその概要を説明する。

##### 1. サポート対象運動部の部員に対するアンケート調査 (図9～11)

〔目的〕サポートグループ毎に1年間のサポート活動に対する部員からの率直な意見を把握し、今後のサポート活動に活かすことを目的としている。

〔実施方法〕このアンケート調査は、1年間の活動に対する評価の調査であるため、それぞれ年度末の3月に実施されている。平成15年度はサポート対象であった4つの運動部、すなわち体操競技部、新体操競技部、陸上競技部(中・長距離ブロック)、女子バスケットボール部の部員79名に対して、平成16年度は前年度からのサポート対象である4つの運動部に、新規のサポート対象となった硬式野球部、ボブ・

リージュ・スケルトン部を加えた6つの運動部所属部員127名に対して調査が行われた。

調査は、図9のような5項目(問1～問5)について、各項目4段階評価により実施された。

〔結果〕平成15年度の結果は、図10に示した。問1(図9参照)については、76%の回答者が「変わった」もしくは「少し変わった」と答えている。その具体的な内容は、「栄養や食事について意識するようになった」「食事(食生活)の大切さが分かった」等であった。また、質問2に対しては、57%の回答者が変えた(実践した)と答えている。実践した内容として最も多かったのが、「野菜を食べるようになった」であった。また、「できるだけ調理をするようになった」や「コンビニエンスストアでお惣菜などを買う際に、栄養成分表示を見るようになった」との回答も見られた。そして、質問4の本研究会に対する期待度については、サポート対象の運動部の選手の97%が期待していると回答していた。

平成16年度の結果は、図11に示した。問1については、68%が「変わった」もしくは「少し変わった」と答えている。問2について

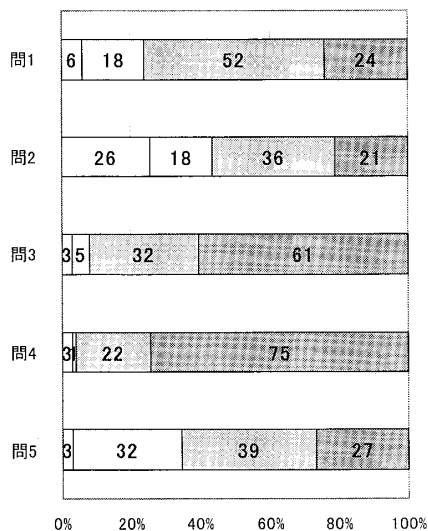


図10 サポート対象の運動部に対するアンケート調査結果—平成15年度— (n=79)

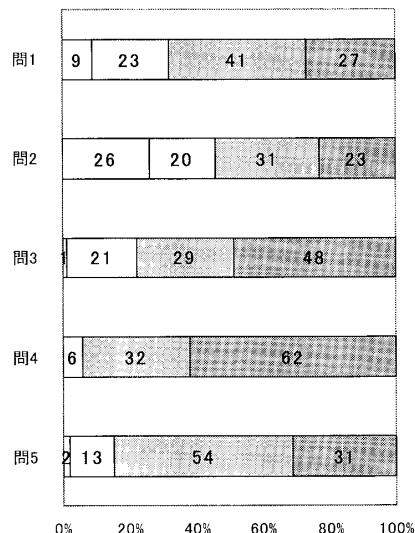


図11 サポート対象の運動部に対するアンケート調査結果—平成16年度— (n=127)

年1回、サポート活動に対するサポート対象の運動部選手に率直な意見を把握することを目的に実施している。  
今回は、平成15、16年度の活動に対する調査結果を示した。

は、54%の選手が食生活で何か変えた（実践した）ことがあると回答していた。実際に何を変えたのかといった内容については、平成15年度と同様に「栄養や食事について意識するようになった」「バランスを考えるようになった」といったおおまかな内容についてのものが多かった。しかし、具体的な内容ではサポート対象の運動部によって、また学年によっても違いが見られた。陸上競技部（中・長距離ブロック）部員では、「食事の選択の仕方として、野菜のとり方やバランスを意識するようになった」等の回答が見られ、女子バスケットボール部部員では、「体重、体脂肪を落とすために以前は食事の量を減らしていたが、それだけではなく、使う食材や調理法なども考えるようになった」との回答も見られた。このような回答は、継続的に長くサポートを受けている高学年の部員の回答に多く見られ、様々なサポート活動を通して伝えてきたことが、より具体的に部員に伝わっていることが分かった。

平成15、16年度ともに、本研究会が関わるようになってから食・栄養に対する考え方が変わったという回答者は70%程度いるが、それを食生活の中で実践したという回答者は半程度

度しかいなかった。しかし、部員側からのサポート活動に対する期待度は毎年高く、今後も栄養や食についていろいろなことを教えてほしいという意見が多く見られたので、サポートグループ側では、これに対応していく努力が必要であると考えられた。

## 2. サポートグループ所属会員に対する調査 (図12)

〔目的〕サポート活動を行っている側からの意見を把握することを目的として、サポートグループ所属会員に対して、自分達の1年間の活動を振り返り、それを評価した結果、明らかになった反省すべき点や収穫となった点、さらに今後の本研究会活動全体の進め方などについてアンケート調査を行った。

〔実施内容〕アンケート調査はいずれも年度末の3月に実施され、対象は平成15年度13名、平成16年度22名であった。

調査は記述式で、質問項目は、以下の通りである。

問1. 運動栄養サポート研究会に入る前に想像していた活動と、実際の活動ではどんな違いがありましたか。

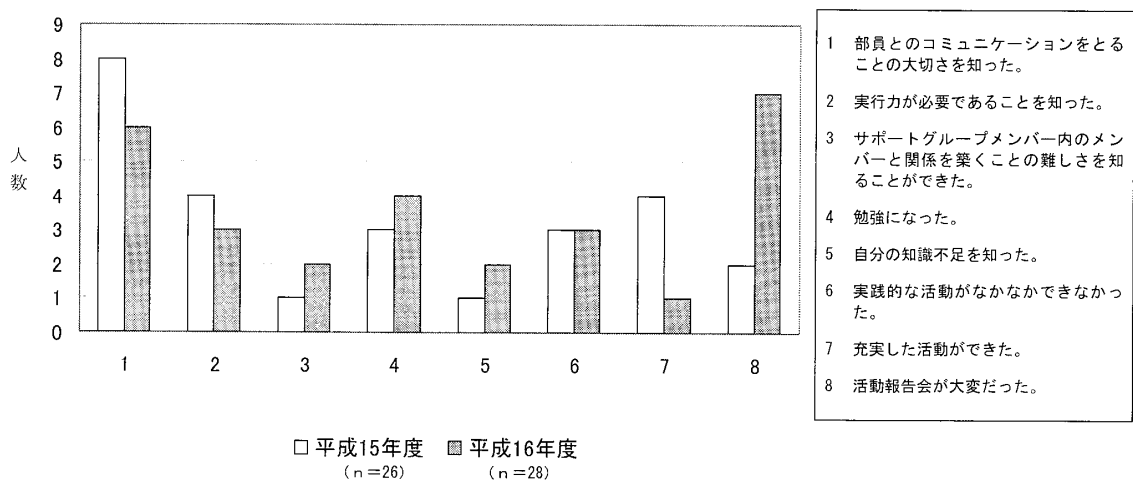


図12 サポートグループ所属会員に対するアンケート調査

年1回、サポートグループ所属会員に対して、自分達の1年間の活動についての反省点や活動を通して気づいた点についてのアンケート調査を実施している。今回は、平成15年度と平成16年度の調査結果を示した。

問 2. 1 年間の感想、反省を書いて下さい。

問 3. 運動栄養サポート研究会に対する要望を書いて下さい。

〔結果〕

アンケート調査の結果は、サポートグループ所属会員の記述からキーワードとなる言葉を抽出し、それに基づいて整理した。

回答の中で、最も多く述べられていることは、実際に活動を行ったことにより、部員のためのサポートを行うためには、まず「部員とコミュニケーションをとることが大切であることを知った」というものであった。また、「勉強になった」、「実行力が必要であることを知った」という感想も多かった。これらは、サポートグループ所属会員が、部員と直接関わり実践的なサポート活動をしていく中で、部員とコミュニケーションをとる大切さや自らが積極的に動く実行力の必要性などを実感していることを示している。また、活動内容に関する回答では、「リーフレットを作成する作業や食事会を開催する際の献立作成、栄養価計算といった作業が多く、部員と直接関わるような実践的な活動がなかなかできなかった」、「部員へのサポート活動を充実させるためにも、勉強会の開催を増やし、活動状況報告会の回数を減らして欲しい」などの意見が見られた。これらの感想・意見をもとに、平成 17 年度の活動報告会については、回数を減らし、質疑応答などの意見交換に時間をかけられるよう日程や開催方法を工夫している。また、その他の意見として、「競技特性を知らなければいけない」、「自分が想像していた栄養サポート活動がなかなかできなかった」等の意見も見られた。

## V. 考察

サポート対象運動部の部員に対するアンケート調査の結果をみると、これまでのサポート活動は、部員の食・栄養に対する考え方は変えられたが、自ら食事を改善しようという実践にま

では十分に結びついていないものと推察される。

田口は、女子トップアスリートの食生活における課題について、それらをよりよい方向へ導くためのアプローチとして栄養指導・栄養教育の積極的な展開が必要であり、栄養教育の第一段階は、栄養摂取の重要性について理解させることであると述べている<sup>12)</sup>。また、小清水は、新体操選手への栄養サポートにおいては、新体操選手の食事に対する罪悪感や体重に対する恐怖感を取り除く意識改善からサポートが始まったこと<sup>13)</sup>、そして、自転車競技に対する栄養サポートでは、日常の食生活が大事であり、食事トレーニングの一部であるという動機づけをし、意識改革させることからサポートを始めたことを報告している<sup>14)</sup>。このように、最初は食生活（食事・栄養）の重要性を理解させ、意識改革を行うことが重要であるという内容のものが多い。本研究会の活動においても、各サポートグループが行ってきたリーフレットの配布やセミナー開催、食事提供などのサポート活動によって、栄養の知識の習得や食生活の重要性についての運動部員の認識、意識を改善することはできつつあるといえる。しかし、それを実践に移そうとする行動とはまだ開きがあり、なかなか習慣が改められないのではないかと考えられる。

一方、一部ではあるが「栄養成分表示を見るようになった」、「野菜を食べるようになった」、「調理をするようになった」等、食生活の改善を実践しているとの回答もあり、これは継続的にサポートを受けている部員に多く見られた。このように、部員が食・栄養について意識し、理解が深められるような環境づくり、並びにそれらを自ら実践して行こうという個人の自主的な取り組み、この両方が行動の変容と食の自己管理能力育成には重要であると考えられる。今後は、継続的に部員の食に関するサポート活動を行うとともに、個人の自主的な取り組みが実行されるようなきっかけ作り、さらには技術習得の援助といったものが一層重要になると考え

られる。また、本研究会の活動に対する運動部員からの期待が大きいことは、部員自身の食生活を改善しようとする意欲や意思を一層強固なものとし、行動の変容に繋がるようなサポートを行うことが、今後の本研究会の大切な役割の1つであることを示している。

サポートグループ所属会員に対して行われたアンケート調査の回答に多くみられたキーワードとしては、「コミュニケーションの重要性」、「実行力の必要性」というものが挙げられる。これらは、対象運動部の部員に対して行った様々なサポート活動（食事提供や練習見学等）、また活動報告会などの「運動栄養サポート研究会」としての全体の活動を通して、学生自身が感じ取り自覚したものである。

栄養士・管理栄養士養成においては、校外実習・臨地実習が教育課程に組み込まれている。その校外実習・臨地実習の基本的な考え方のポイントとなっているのが、「自ら動いて、考えて、気づく」ことを学ぶ実習であり、現場でしか経験できない、対象者との関わりや予定外・予想外の出来事に対する柔軟性、他職種との連携といったものに触れ、自覚することであるとされている<sup>15,16)</sup>。本研究会での活動は、運動部に対する食事提供を通して給食業務全般について実践的に学ぶことができるとともに、運動部部員と直接的に関わる栄養相談や合宿への同行といった実践活動を通し、「自ら動いて、考えて、気づく」ことのできる活動であるといえる。また、教育課程の中で行われる校外実習・臨地実習は短い限られた時間で行わなければならないが、本研究会は、在学中を通し3～4年の時間をかけて取り組める活動である。体育系大学である本学には、多数の運動部が存在し、本研究会でのサポート活動が、知識を習得するだけでなく、部員とのコミュニケーションのとり方などスポーツ現場での実践的な経験を積める場として、大きな意義があると考えられる。

本研究会の組織・サポート体制は軌道に乗つつあり、活動内容も充実してきている。対象

である運動部からもサポートの依頼や食に対する相談も増えてきている。今後は、本研究会の特色ある取り組みが、専門性のある教育内容の充実強化に対応できる、栄養士養成カリキュラムの確立に結びつくよう、本研究会の活動やそれに関する調査・研究のより一層の充実を図ることが必要である。

## VI. まとめ

- 運動栄養サポート研究会全体の組織や各サポートグループにおけるサポート体制は確立されつつあり、活動内容も充実してきている。従って、本研究会の目的である“競技スポーツや健康のために運動を行う者に対して運動と栄養学的側面の知識、技術とそれを将来に活用する実践力を身につけるための実践経験を積むための場”として、本研究会はその役目を果たしていると考えられる。
- 運動栄養サポート研究会に所属している学生は、学科全体の学生数の4分の1程度である。運動栄養学科の学生教育全体を考慮すると、今後、所属していない学生への実践教育を授業等でどのように行うべきか検討する必要がある。

## 参考文献

- 1) 地域における健康日本21実践の手引き：健康日本21計画策定検討会報告書、(財)健康・体力づくり事業財団、東京、pp3-9、2000
- 2) 沖増哲 編：ウエルネス公衆栄養学、医歯薬出版、東京、pp123-152、2004
- 3) (社)日本栄養士会 編：健康日本21と栄養士活動、第一出版、東京、2001
- 4) 小西正光、小野ツルコ 編：「健康日本21」を指標とした健康調査と保健支援活動、pp3-24、ライフ・サイエンス・センター、横浜、2001
- 5) 武見ゆかり：食環境づくりも含めた健康づくりへの取り組みを、社会保険 51、24-27、2000
- 6) 奈良典子：オリンピックと栄養学的サポート、体育の科学 54、357-362、2004

- 7) 殖田友子：レベル別にみた栄養サポート活動  
プロサッカー、オリンピック代表サッカー、臨床  
スポーツ医学、臨時増刊号（スポーツ栄養の実際）、  
1996
- 8) 坂本静男：競技団体・ナショナルチームにおけ  
るスポーツ医科学サポートの現状 ハンドボール、  
臨床スポーツ医学、17、357-364、2000
- 9) 坂本静男：早稲田大学スポーツ医科学クリニッ  
ク構想、体育の科学 54、277-280、2004
- 10) 有賀誠司：大学スポーツ選手に対するスポーツ  
医・科学サポート～東海大学における総合的サ  
ポートシステムの事例～、体育の科学 54、281-  
286、2004
- 11) 樋口満：スポーツ栄養—その理論的・実践的発  
展—、栄養学雑誌 55、1-12、1997
- 12) 田口素子：女子トップアスリートの食生活とそ  
の課題、臨床スポーツ医学 22、1253-1258、  
2005
- 13) 小清水孝子：新体操選手への栄養サポート、保  
健の科学 45、439-443、2003
- 14) 小清水孝子：自転車競技における栄養サポート、  
保健の科学 42、639-645、2000
- 15) (社)日本栄養士会、(社)全国栄養士養成施設協  
会 編：臨地・校外実習の実際—改正栄養士法の  
施行にあたって—、(社)日本栄養士会、(社)全国栄  
養士養成施設協会、東京、2002
- 16) 二見大介、石田裕美：新カリキュラム「臨地実  
習」への対応—女子栄養大学—、栄養日本 45、  
7-9、2002

(平成18年2月2日受付,平成18年3月14日受理)