

# 中京大学チャレンジ奨励金 最終報告書

2021年 2月 12日

学科・学年 スポーツ健康学科・4年

氏名 長永恭佳

1. プロジェクト名

食事checkで掴めwin!!

2. 活動期間

2020年 7月 3日 ~ 2020年 12月 14日

3. 活動場所(主だった住所・施設名)

オンライン上、17号館実験室2 (インボディ)

**◆プロジェクトの当初予定していた活動内容**

中京大学のアスリートに、アスリートをサポートしたいという管理栄養士の方から個人にあったサポートを行なってもらい、栄養(食事)の大切さを実際に理解して活用してもらう。  
主に、朝・昼・晩の食事、軽食を各食の写真を撮り、簡単な料理名や入っている食材の記載とともに管理栄養士の方に SNS の専用アプリに送り、足りない量や栄養素(食品)等、選手目標とする体に近づくようにご指導いただく。期間は2週間~1ヶ月、選手の部活動の予定や学業等を考慮し決める。

**◆中間報告時に抱えていた課題への対応結果**

「目標や課題へ到達したかや、インボディによる数字でしか私からは評価できないので、指導後のプレーやパフォーマンスの変化(向上)しているかの確認ができていない。」というのが課題であった。

インボディの際には、最近の体調はもちろん、試合や練習の状況を聞いた。また、会ったときには、現在の調子や取り組み具合はどのようなかんじか聞くことは必ず行ない、LINE等を用いて状況を聞いた。全員とはできなかったので、プロジェクト後の被験者の状況把握の行ない方が今後の課題である。

**◆プロジェクトの目標達成度合い** (活動内容や到達レベル等を具体的に記入してください。成果物があれば、添付してください。)

## 目標

このプロジェクトに参加し、管理栄養士の方に指導いただいた選手が、その期間で食事に対して良い印象を持つ程度の数字や日常生活での変化を感じてもらえる成果を出し、今後も学習したことを活かして各々のパフォーマンスの向上と、周りの選手に少しでも浸透し栄養(食事)の影響を知り、実際に「食」を武器になるものにしてもらう。

## 達成状況

実際、満足してもらえる結果や生活等をお話やアンケート、インボディによる測定で出た数値により実感する選手がいた。しかし、あまり成果が出なかった選手もいる。期間が短かったということもあるが、もう少し測定し個々人の体性を理解し行なうか、オフラインという環境で行なう方が成果がでたのではないかと考える。

また、周りの選手に話したということはアンケートにより、一部の選手には口頭で聴いているが、その選手が食に対しての知識や摂取の状況の変化があったか、食事を意識するような生活を送っているかは調査できていない。

自己評価による達成度 40 %

## ◆改善点、やり残したこと

もう少し様々な部活動で行ない、食に対する意識変化を与えたかった。一つの部活動に対する人数を制限するとともに、たくさんのトレーナーや知り合いの選手に個人的に呼びかければよかった。また、プロジェクトを運営するにあたり、予定や構成、詳細を明確にし、分からないところは知っているひとに聞いたり、調べたりもっと下準備をしておかなくてはいけなかった。

## ◆今回のプロジェクトを実施したことにより、どのような気づきを得のか

(例えば、成果の活用・利用について、次回のプロジェクト活動に向けての抱負、卒業してからの展望等、自由に記入してください)

やはり、トレーニングや練習を行なうことでのパフォーマンスアップのイメージはありますが、栄養に関してのパフォーマンスアップのイメージが薄く、たんぱく質や糖質の量で調整している選手が多いとわかった。資格はなくともきちんとした知識を身に着け、私も個々人の選手にあったアドバイスできるように勉強しようと思う。

## ◆次回チャレンジしてみたいこと

このご時世では厳しいですが、アスリート向けの食堂を開きたい。また、体調や体の変化を希望する学生のための相談コーナー(SNS 媒体、学校の一角にコーナーを設ける)を作り、少しでも多くの選手に食の大切さを広め、実践に移してもらうこと。また、このご時世だから余計にサポートにチャレンジしたいのですが、メンタルサポートに関することを学び、選手に対しての目標達成につながるようにアプローチすることを行ないたいと思う。

## ◆チャレンジ奨励金制度を活用したい学生へのアドバイス

- ・ 報連相はきちんとおこなう
  - ・ 行なったことを細かくメモしておく
  - ・ 源泉徴収を知っておく
  - ・ 下調べを行ない、詳細まで執行プラン設定しておく
- なかなか大学生が個人では行動に移せないことが、学校のバックアップで行なえるからおもしろいっけり楽しんで、学んで経験をモノにしてください！

#### ◆実施結果（成果）

※必要に応じて写真・現物添付可。枠欄が足りなければ、追加してご記入ください。

<インボディによる栄養サポート前後での差>

・ 体重 平均  $-0.24$  ( $-1.93 \pm 4.63$ )

増量希望者平均  $+0.27$  ( $-0.13 \pm 1.63$ )

減量希望者平均  $-2.17$  ( $-3.4 \pm 3.15$ )

・ 体脂肪率 平均  $-0.22$  ( $-0.25 \pm 5.55$ )

減量希望者平均  $-0.025$  ( $-0.15 \pm 2.85$ )

・ 筋肉量 平均  $0.003$  ( $0.225 \pm 1.175$ )

増量希望者平均  $0.15$  ( $1.08 \pm 0.38$ )

<選手の栄養サポートを受けたことによる意見や感想について(アンケートより)>

##### ① 課題に対するの評価(主観的な感覚)

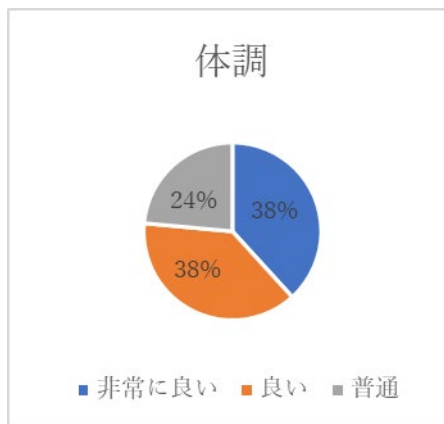
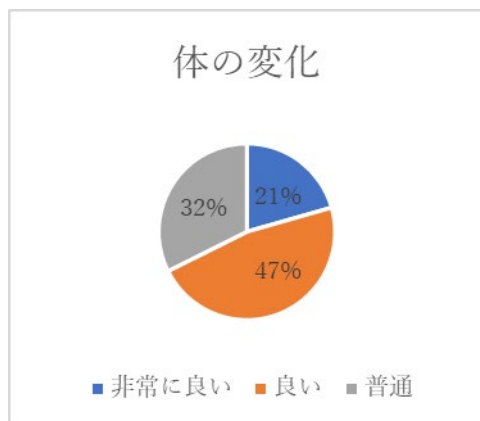
- ・ 減量しつつ筋肉をつけれた。食習慣も、野菜などを取るようになりよくなった。
- ・ 食に対する知識が増えて良かった
- ・ 糖質を練習前に入れること・果物などの柑橘系を入れると動きがよくなった
- ・ 脂質を少し多めに取りすぎてしまった
- ・ かなり体重を落とせた。周りから、「痩せた？」とかなり言われた。 等

##### ② 栄養指導前と変わったこと

- ・ 夕食以外もバランスを考えて食事を取るようになった。
- ・ バランスを考えるようになった
- ・ キレが出た。
- ・ 食事をしっかり取るようになった。
- ・ 食事のバランスを考えるようになりました。間食もただお菓子を食べるのではなく、補食としての間食を考えられるようになりました。 等

③ 心がけるようになったこと

- ・野菜を取る。トレーニングの内容によって食事を変える。
- ・練習前に糖質をいれること・柑橘類、野菜を多めにとる。
- ・野菜の食べる量とタンパク質の量を増やし炭水化物の量を少し減らすようになった
- ・タンパク質だけでなく乳製品も取ること
- ・いつものご飯に+したり、長期空腹の後の食べるものを意識したりするようになった。 等



上記のグラフは、栄養サポート後のアンケート時

の選手の主観的な体の状況である。

体に変化が見られたり、体調が良いと答えた選手が多かった。