



愛のある知性を。

宮城学院女子大学

成長期の女性アスリートを応援するプロジェクト

私たちは宮城学院女子大学で、スポーツ栄養学を学びながら、スポーツ選手の栄養サポート活動をしている自主活動団体です！



宮城学院女子大学

Sp①t a you



I. 活動目的

心身の変化が著しい思春期女性アスリートの健康支援を目的に、スポーツ栄養情報の発信と、実践の場の提供を行うことで、競技力向上に貢献する。併せて、健康対策の対象から外れがちな若年層に対し、簡単ですぐ活用できる食育を実施することで、食に対する関心を高める。

II. 活動実績：「頑張れ！女性アスリート」セミナー全3回

- ①何食べる？練習後の食事について（8月10日 Branch仙台まちスポ仙台内）
高校生と一緒に3・1・2弁当箱法を学び、料理カードを使って、実際に弁当箱に入れる献立を考えてもらいました
- ②あなたは大丈夫？貧血にならない秘訣を学ぼう！（12月10日 泉館山高等学校）
貧血が競技力に及ぼす影響について理解してもらい、その後に鉄やビタミンC、たんぱく質の多い食品についてクイズ形式で学びました
- ③みんなで作ろう！鉄分たっぷり簡単献立（12月22日 泉区中央市民センター）
トップアスリートが合宿する施設の献立を参考に、前回学んだポイントを用いて、レバーを使った野菜たっぷりタコライスを作りました



III. 活動の成果・効果

☑ 食の自立が求められる高校生に、栄養についての重要性を理解してもらえた

- ・セミナーに参加した生徒24名のアンケート結果より、「セミナーの内容をよく理解できた 95.8%，まあまあ理解できた 4.2%」，「参加してとても良かった 83.3%，良かった 16.7%」と、食育を受ける機会のない高校生へ食事の大切さを伝えることができた



☑ 広報の工夫が足りなかった

- ・第1回4名，第2回20名，第3回0名であり，もっと多くの高校生に参加してほしかった。InstagramはQRコードを作成してポスターに掲載し，大学のホームページも活用したが，なかなか参加者が集まらず，NPO 法人まちづくりスポット仙台に協力いただいた



☑ ピア・エディケーションの場をもつことができた

- ・高校生と年の近い私たちが企画するため，ピア・エディケーション（仲間教育）としての役割が期待でき，学校とは異なった親しみやすい学びの場を持つことができた



IV. 今後の活動の目標や展開

- ☑ 実際の女性アスリートに調査を実施して，ニーズを把握する
- ☑ セミナーは，対象者が集まりやすい時間や場所を工夫して行う
- ☑ 女子高校生に限らず，小・中学生や男子など，指導対象を広げる
- ☑ 管理栄養士を目指す学生として，もっと専門的な知識を増やす

