

令和7年度 学生チャレンジプロジェクト 成果報告書

事業区分 ⑤課外活動の活性化

プロジェクト名 SSNST(椋山スポーツ栄養サポートチーム)

代表者 (所属・学年・氏名) 生活科学部管理栄養学科・4年・織田琴羽

責任教員名 (役職・氏名) 講師・三田有紀子

予算総額 228千円

1. プロジェクトメンバー (氏名・学部・学年・役割)

織田琴羽・生活科学部管理栄養学科・4年・名古屋高校ラグビー部
水島明日香・生活科学部管理栄養学科・4年・名古屋高校ラグビー部
嶋田朋花・生活科学部管理栄養学科・3年・名古屋高校ラグビー部
森山夕菜・生活科学部管理栄養学科・3年・名古屋高校ラグビー部
山森彩花・生活科学部管理栄養学科・3年・名古屋高校ラグビー部
川上祐依・生活科学部管理栄養学科・2年・名古屋高校ラグビー部
中山暖栴・生活科学部管理栄養学科・2年・名古屋高校ラグビー部
広瀬華音・生活科学部管理栄養学科・1年・名古屋高校ラグビー部
横家由奈・生活科学部管理栄養学科・1年・名古屋高校ラグビー部
伊藤弥生・生活科学部管理栄養学科・4年・名古屋高校サッカー部
沖美月・生活科学部管理栄養学科・4年・名古屋高校サッカー部
梅村美友・生活科学部管理栄養学科・3年・名古屋高校サッカー部
辻千尋・生活科学部管理栄養学科・3年・名古屋高校サッカー部
松本怜菜・生活科学部管理栄養学科・3年・名古屋高校サッカー部
山口莉子・生活科学部管理栄養学科・3年・名古屋高校サッカー部
石川愛子・生活科学部管理栄養学科・2年・名古屋高校サッカー部
鈴木千穂・生活科学部管理栄養学科・2年・名古屋高校サッカー部
中村沙羽・生活科学部管理栄養学科・2年・名古屋高校サッカー部
古橋花瑠・生活科学部管理栄養学科・2年・名古屋高校サッカー部
五味真奈美・生活科学部管理栄養学科・1年・名古屋高校サッカー部
田島来華・生活科学部管理栄養学科・1年・名古屋高校サッカー部
佐藤千瑛・生活科学部管理栄養学科・4年・名古屋高校バスケットボール部
野久愛奈・生活科学部管理栄養学科・4年・名古屋高校バスケットボール部
安藤悠月・生活科学部管理栄養学科・3年・名古屋高校バスケットボール部
田中渚紗・生活科学部管理栄養学科・3年・名古屋高校バスケットボール部
内田美来・生活科学部管理栄養学科・2年・名古屋高校バスケットボール部
横井梨乃・生活科学部管理栄養学科・2年・名古屋高校バスケットボール部
岩崎悠楽・生活科学部管理栄養学科・1年・名古屋高校バスケットボール部
中根成菜・生活科学部管理栄養学科・1年・名古屋高校バスケットボール部
太田乃心・生活科学部管理栄養学科・4年・名古屋高校硬式野球部
丸山莉桜・生活科学部管理栄養学科・4年・名古屋高校硬式野球部
岡田光来・生活科学部管理栄養学科・3年・名古屋高校硬式野球部
佐藤花菜・生活科学部管理栄養学科・3年・名古屋高校硬式野球部

佐村優奈・生活科学部管理栄養学科・3年・名古屋高校硬式野球部
宮田遥香・生活科学部管理栄養学科・2年・名古屋高校硬式野球部
村井千夏・生活科学部管理栄養学科・2年・名古屋高校硬式野球部
樋口満友・生活科学部管理栄養学科・1年・名古屋高校硬式野球部
三田くれあ・生活科学部管理栄養学科・1年・名古屋高校硬式野球部
仙石友梨・生活科学部管理栄養学科・4年・滝中学・高校バスケットボール部
黒田茉巳花・生活科学部管理栄養学科・3年・滝中学・高校バスケットボール部
服部佳保里・生活科学部管理栄養学科・3年・滝中学・高校バスケットボール部
大橋ハルナ・生活科学部管理栄養学科・2年・滝中学・高校バスケットボール部
大村紗貴・生活科学部管理栄養学科・2年・滝中学・高校バスケットボール部
伊藤花梨・生活科学部管理栄養学科・1年・滝中学・高校バスケットボール部
本橋香織・生活科学部管理栄養学科・1年・滝中学・高校バスケットボール部
杉浦愛子・生活科学部管理栄養学科・4年・日本福祉大学附属高校サッカー部・男子女子
磯部泉希・生活科学部管理栄養学科・3年・日本福祉大学附属高校サッカー部・男子女子
榎原麗生・生活科学部管理栄養学科・3年・日本福祉大学附属高校サッカー部・男子女子
野間李乃・生活科学部管理栄養学科・3年・日本福祉大学附属高校サッカー部・男子女子
和賀麻夏美・生活科学部管理栄養学科・3年・日本福祉大学附属高校サッカー部・男子女子
渡辺遥香・生活科学部管理栄養学科・3年・日本福祉大学附属高校サッカー部・男子女子
安藤ちひろ・生活科学部管理栄養学科・2年・日本福祉大学附属高校サッカー部・男子女子
飯田結子・生活科学部管理栄養学科・2年・日本福祉大学附属高校サッカー部・男子女子
伊藤舞香・生活科学部管理栄養学科・2年・日本福祉大学附属高校サッカー部・男子女子
武田莉奈・生活科学部管理栄養学科・1年・日本福祉大学附属高校サッカー部・男子女子
三浦心杏・生活科学部管理栄養学科・1年・日本福祉大学附属高校サッカー部・男子女子
尾関千宙・生活科学部管理栄養学科・3年・椋山女学園中学・高校サッカー部
菅沼実令・生活科学部管理栄養学科・3年・椋山女学園中学・高校サッカー部
鈴木みのり・生活科学部管理栄養学科・1年・椋山女学園中学・高校サッカー部
藤井瞳里・生活科学部管理栄養学科・1年・椋山女学園中学・高校サッカー部

2. プロジェクト開始の背景・経緯や目的等

本活動は、2014年から生活科学部管理栄養学科の有志が主に高校の運動部においてスポーツ栄養サポートを行っているものです。この中では、チーム全体の食に対する問題やニーズ、選手個人の課題を抽出することで、「怪我をしない」「相手に負けない」身体づくりやコンディショニング向上のための情報提供・食生活の意識改革などを目的に継続支援を行い、選手自身が目標達成できるようサポートしています。継続的な関わりを通して選手一人ひとりの主体的な栄養管理能力の向上を図るとともに、チーム全体のパフォーマンス向上および目標達成に貢献することを目的としています。

3. プロジェクトの成果及び達成状況

本プロジェクトを通して、補食提供の充実、体組成管理、栄養講習会の実施など、より実践的なサポートを行うことができました。また、活動を通してプロジェクトメンバー自身も多くの経験と学びを得ることができ、選手のパフォーマンス向上にも貢献することができました。

以下ではその一部の具体例をご紹介します。

<名古屋高校サッカー部>

不足しているエネルギーや栄養素について理解し、自ら補食で補えるようになることを目的として、講習会および補食提供を実施しました。講習会で伝えた栄養の知識と実際の補食を結び付けることで、選手の自己管理意識が向上し、試合や練習に向けたコンディションづくりを支援することができました。



<名古屋高校ラグビー部>

合宿に帯同し、食事および体重管理を実施しました。今年度は、特に補食管理を重点的に行い、ハーフタイムや試合後に円滑な提供と摂取の促進に努めました。また、スポーツ現場で提供する和菓子をコンセプトに、生地にはプロテインを混ぜ込んだ「プロテインどら焼き」を開発・提供しました。



<名古屋高校バスケットボール部>

新たな試みとして、合宿中の夕食提供を実施しました。活動量を踏まえ、消費エネルギーを補える十分なエネルギー量を確保するとともに、たんぱく質やカルシウムなど、体づくりや成長に必要な栄養素を意識した献立を作成・提供しました。



<名古屋高校硬式野球部>

活動時のエネルギー消費量をポジション別に算出し、可視化を行いました。これにより、選手自身が必要エネルギー量を把握し、目標とする筋力・体力向上に向けた食事管理へとつなげました。



<滝中学・高校バスケットボール部>

栄養講習会の実施およびリーフレットの作成を行いました。「寒い冬でもベストプレー！強い体を作る栄養と食事」をテーマに情報発信を行い、季節に応じた栄養管理の重要性を伝えました。



<日本福祉大学附属高校サッカー部・男子女子>

男子では、選手が保護者へ食事を提供する料理企画を実施しました。男子高校生でも調理しやすい栄養価を考慮したレシピを考案しました。この体験を通して、食事づくりへの理解や感謝の気持ちを育むとともに、講習内容の定着を図りました。

女子では、選手とともにプロテインバー作りを行いました。栄養価や手軽さを考慮したレシピを作成しました。本取り組みを通して、女子高校生に不足しがちな鉄やたんぱく質を、日常の中で手軽に補給できる方法を伝えることができました。



< 椋山女学園中学・高校サッカー部 >

食事調査から鉄およびカルシウム不足の選手が多かったため、これらを補えるようなレシピを考案して夏季に料理教室を開催しました。主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせることを重視し、楽しみながら栄養の重要性を学べる機会を提供しました。



< その他 >

2か月に1回の学内ミーティングでは、各部活動の活動報告を共有することで、互いの取り組みから刺激を受け、サポートの幅を広げる機会となりました。また、名古屋学芸大学との学外交流も実施しました。今年度は公認スポーツ栄養士の方にもご参加いただき、実践的な視点からの助言を得ることができました。グループディスカッションでは多角的な意見交換が行われ、新たな視点や学びを得る有意義な時間となりました。

4. 大学や地域・社会へ与えた影響

今年度、学内ミーティングや学外交流を積極的に行ったことで、スポーツ栄養サポーターとしての専門知識を深める機会を創出するとともに、新たな人的ネットワークの構築につながりました。特に、公認スポーツ栄養士や他大学の学生との交流では、より専門的かつ実践的な視点を学ぶことができ、サポーターが適切な情報を選手や保護者に提供するための方法を具体的に形にする術を得ることができました。その結果、サポーターと選手、スタッフ、チームが一体となる感覚を得られ、私達学生にとっても充実した学びとなりました。また、学内外で活動内容を共有することで、これまでになかった新しいネットワークができる感覚が得られました。学年も大学も違う仲間との出会いもあり、今後さらに交流関係を広げてサポート内容をアップデートしていくことができると考えています。

5. 今後の課題

スポーツを行う上で「栄養」の重要性が今後さらに高まることを強く実感しています。そのため、SSNSTに所属するサポーター全体のベースアップが必要であると考えています。具体的には、スポーツ栄養に関する知識向上を目的として、学内ミーティングの実施頻度の増加や勉強会の開催、他部活動への訪問企画などを通して、実践的な学びの機会を充実させていきたいと考えています。

また、栄養サポートの効果をより客観的に示すことも重要な課題です。体組成や食事調査の結果を継続的に追跡し、データに基づいた支援を強化することで、より説得力のあるサポート体制を構築していく必要があります。さらに、保護者や指導者との連携体制の強化も求められます。日常生活における食事管理と競技現場での取り組みを結び付けることで、より実効性の高い支援が可能になると考えています。今年度の活動を振り返り、改善点を明確にしたうえで新たな取り組みを計画・実行し、その成果を検証していくことで、継続的な効果向上につなげていきたいと考えています。また、ワークシートの活用やアンケートを通して成果をより明確に示し、その結果をさらなる改善につなげることで、活動の質を高めていきます。

今後は、これまで築いてきた学内外のネットワークを活かしながら、サポーター一人ひとりの専門性向上と組織としての体制強化を図り、選手の目標達成により一層貢献できる活動へと発展させていきます。