

# 令和6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・成田乙葉

責任教員名  
(役職・氏名) 講師・三田有紀子

予算総額 143千円

## 1. プロジェクトメンバー (氏名・学部・学年・役割)

成田乙葉・生活科学部管理栄養学科・4年・名古屋高校ラグビー部  
秋吉宥果・生活科学部管理栄養学科・4年・名古屋高校ラグビー部  
織田琴羽・生活科学部管理栄養学科・3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・3年・名古屋高校ラグビー部  
鴨田朋花・生活科学部管理栄養学科・2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・2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・2年・名古屋高校ラグビー部  
上田亜美・生活科学部管理栄養学科・1年・名古屋高校ラグビー部  
川上佑依・生活科学部管理栄養学科・1年・名古屋高校ラグビー部  
中山暖花・生活科学部管理栄養学科・1年・名古屋高校ラグビー部  
竹村萌花・生活科学部管理栄養学科・4年・名古屋高校サッカー部  
土持茉里佳・生活科学部管理栄養学科・4年・名古屋高校サッカー部  
伊藤弥生・生活科学部管理栄養学科・3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・3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・2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・2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・2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・2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・1年・名古屋高校サッカー部  
鈴木知穂・生活科学部管理栄養学科・1年・名古屋高校サッカー部  
古橋花琉・生活科学部管理栄養学科・1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・1年・名古屋高校サッカー部  
杉浦梨咲・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  
松井初音・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・3年・名古屋高校バスケットボール部  
佐藤千瑛・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  
安藤悠月・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  
田中渚紗・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・1年・名古屋高校バスケットボール部  
長島楓・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・3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・3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・2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・2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・2年・名古屋高校硬式野球部  
近藤晴菜・生活科学部管理栄養学科・4年・滝高校バスケットボール部

高崎愛・生活科学部管理栄養学科・4年・滝高校バスケットボール部  
井上愛子・生活科学部管理栄養学科・4年・滝高校バスケットボール部  
鈴木凜子・生活科学部管理栄養学科・4年・滝高校バスケットボール部  
長縄華佳・生活科学部管理栄養学科・4年・滝高校バスケットボール部  
沼野侑未・生活科学部管理栄養学科・4年・滝高校バスケットボール部  
小峯夕奈・生活科学部管理栄養学科・4年・滝高校バスケットボール部  
杉本百々花・生活科学部管理栄養学科・3年・滝高校バスケットボール部  
仙石友梨・生活科学部管理栄養学科・3年・滝高校バスケットボール部  
黒田菜巳花・生活科学部管理栄養学科・2年・滝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・2年・滝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・1年・滝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・1年・滝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・1年・滝高校バスケットボール部  
堀杏菜・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  
大鐘有紗・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・相  
山女学園高校サッカー部  
杉浦愛子・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  
磯部泉希・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  
榊原麗生・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  
野間李乃・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  
和賀麻夏美・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  
渡辺遥香・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  
飯田結子・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  
加古ひなの・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  
伊藤舞香・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・2年・相山女学園高校サッカー部  
菅沼実令・生活科学部管理栄養学科・2年・相山女学園高校サッカー部

以上 62名

## 2. プロジェクト開始の背景・経緯や目的等

この活動は、2014年から生活科学部管理栄養学科の有志が高校の運動部においてスポーツ栄養サポート活動を行っています。この中では、チーム全体として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することを目的としています。また、これら実施にあたっては、今後の栄養サポート活動をより一層充実させ、選手1人1人だけでなくチームの目標達成に貢献することが目標です。

## 3. プロジェクトの成果及び達成状況

今回のプロジェクトを通じてより充実した補食提供や選手の体組成管理、講習会の実施を行うことができました。また、それと共にプロジェクトメンバー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つなげ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>

運動後に適切な補食の提供を行いました。講習会で話した栄養の情報を踏まえることで、選手たちが自身のコンディション管理に対する意識を高め、試合や練習に向けて最適な身体づくりができるようサポートしました。



<名古屋高校ラグビー部>

合宿の帯同では選手の食事や体重の管理を行いました。特に補食の管理を重点的に行い、試合のハーフタイムや終了後にスムーズに提供、摂取を促しました。この活動により、合宿後の練習や試合時に補食の摂取を注意する選手が増加しました。



<名古屋高校バスケ部>

補食選択のフィールドワークを実施しました。講義で補食の大切さや摂る理由についての情報提供を行い、その後実際に自分たちで補食を買いに行き、自分が選んだ補食を評価してもらいました。このワークから選手たちは、補食について理解を深めることができ、その後の補食選びの際に生かしている様子がみられました。



<名古屋高校硬式野球部>

部活動での活動消費量の算出を実施しました。ポジション別に算出することで、選手自身が普段消費しているエネルギー量を見える化し、目標としている筋力や体力の向上につながる栄養サポートすることができました。



<日福サッカー部男子>

選手が保護者へ食事作りをする教室を実施しました。レシピを考案する際には保護者向けに栄養価を考え、選手が作りやすいように考慮しました。選手自身が調理を体験すること、簡単に調理できる料理があること、普段作ってもらっている感謝などを体感し、講習会での内容の復習につなげました。



<日福サッカー部女子>

選手と一緒に、プロテインバークッキングを行いました。事前に試作を行い、栄養価や手軽さを考慮したレシピにしました。これを通して、女子高校生が不足しがちな鉄やたんぱく質を手軽に補給できることを知ってもらいました。



<滝高校バスケット部>

栄養講習会やリーフレットの配信を行いました。リーフレットでは、長期休み前に「スポーツと食事の関わり」のようなテーマを配信し、選手に食事の大切さを知ってもらいました。



<相山女学園高校サッカー部>

女子高校生に合わせたスポーツ栄養講習会を実施しました。「水分補給」「補食」などテーマを設定し、パワーポイント、プリントを用いた講義やワークを行いました。

どんなものがある・・・？

(プロテインドリンク)

・ホエイ

牛乳が原料で吸収が早く、運動後の摂取が◎

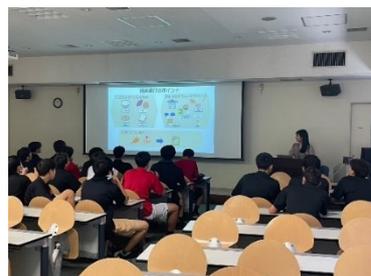
・カゼイン

牛乳が原料で吸収が遅く、就寝前の摂取が◎ **ホエイと合わせると効果UP**

・ソイ

大豆が原料で吸収が遅いため、運動中や直後には不向き

プロテインバー  
ゼリー飲料にプロテインを  
添加したものなど  
ドリンク以外にもさまざまな  
形態がある。



<その他>

今年度から、2か月に1回の学内ミーティングや名古屋学芸大学との学外交流を行いました。学内ミーティングでは、各部活の活動報告を情報共有することで、互いに刺激となり自分たちサポートの幅を広げる機会になりました。名古屋学芸大学との学外交流では、活動の紹介だけでなくスポーツ栄養サポートの活動についてグループディスカッションを行うことで、スポーツ栄養のサポートで特有な課題やその苦労とやりがいなどを共有することができました。

#### 4. 大学や地域・社会へ与えた影響

今回、学内ミーティングや学外交流などで積極的に相互交流を試みたことでスポーツ栄養サポーターとしての知識を向上させる機会を設けられたと同時に、新たな仲間づくりにもつながりました。そのことにより、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や情報を得ることができ、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。学生間も学年も大学も違う仲間との出会いもあり、今後交流関係を広げてサポート内容の更なる改善を行うことができると考えています。

#### 5. 今後の課題

今年度、私たちの活動を耳にした高校の部活動より新たにサポートの依頼を引き受けることになりました。栄養サポートを行う部活が増えたことから、スポーツを行う上で「栄養」が今後もより重要になると考えられていることを痛感しています。そのため、SSNSTに所属するサポーターのベースアップが必要であると考えており、スポーツ栄養に関する知識向上のために学内ミーティングの実施頻度を増やすことや勉強会、他部活への訪問を企画なども考えています。

また、名古屋学芸大学とのミーティングだけでなく、愛知県内のスポーツ栄養を学ぶ学生に呼び掛け、学外交流を目的としたスポーツ栄養ミーティングを実施することでサポーターの知識向上につなげ、そのことがサポートしている選手の目標達成に貢献できればと考えています。