

Kamisu Discovery vol.37

神栖ディスカバリー 37

特集 食とスポーツ

アントラーズ食育キャラバンがやってきた



サッカーの世界大会が開催され盛り上がりを見せる中、市内では鹿島アントラーズによる食育キャラバンが開催されました。「食」と「運動」の大切さを伝える取り組みを紹介します。(写真は波崎小学校)

今月の
おしらせ

- 総合防災訓練…………… P6
- 神栖の海を楽しもう！…………… P7
- かみす健康ダイヤル24 …… P11

広報かみすが
動き出す

アプリをダウンロードし表紙にスマホをかざしてください。詳しくは14ページ



アプリ
[COCOAR]

特集

食とスポーツ

アントラライズ食育キャラバンがやってきた

生きる基本となる食育。育ち盛りの子どもたちが食に興味を持ち、運動を楽しむながら正しい知識を身に付けるための取り組みが、鹿島アントラーズのホームタウンでおこなわれています。食とサッカーがつながる独自の食育に迫ります。



市内の全小学校で巡回授業

市民の皆さんにとって鹿島アントラーズは身近な存在であり、選手たちも憧れて、スポーツに励む子どもたちもたくさんいます。世界大会が開催されサッカーが一段と盛り上がる中、市内の小学校(全14校)にアントラーズ食育キャラバンがやってきました。これは、鹿島アントラーズがホームタウン5市(神栖市、鹿嶋市、潮来市、行方市、銚田市)の小学生を対象に、2014年から実施している巡回授業です。これまでの12年間で延べ140回開催し、1万1400人を超える児童が参加しています。特徴は、プロサッカークラブとして培った食事や運動のノ



公認スポーツ栄養士・松田さんの食育講座



鹿島アントラーズの選手が登場するオリジナル教材



©KASHIMA ANTLERS

鹿島アントラーズユース選手寮の食事拝見!ある試合日の朝ごはん。栄養ダブルハットトリック型を基本としている

ウハウを地域に還元することを目的として、選手たちが登場するオリジナル教材を使い「食」の大切さを伝えたり、スクールコーチの指導で運動の授業をおこなっている点です。今回は、深芝小学校と波崎小学校で実施した、食育キャラバンの様子をお伝えします。この日を楽しみにしていた子どもたちは、ワクワクしながら体育館に集合。鹿島アントラーズの公認スポーツ栄養士やスクールコーチを笑顔で迎えました。

6つのバランスを目指せ! 栄養ダブルハットトリック

まず、公認スポーツ栄養士・松田幸子さんの食育講座からスタートしました。スクリーンには公式マス

コットのしかおファミリーやサッカーボールが映し出され、子どもたちは興味津々。5大栄養素をサッカーのポジションにたとえたり、主食・主菜・副菜・汁物・乳製品・果物の6つをバランスよくとれる食事を「栄養ダブルハットトリック型」と呼んで、分かりやすく話を進めていきました。

「今は体づくりをするための大切な時期です。運動・食事・睡眠の3つの柱をしっかりそろえましょう。そこで質問です。皆さんは昨日、何時に布団に入りましたか?」など、

子どもたちは問いかける場面も多く、子どもたちは自分のこととして捉え、一つひとつ考えながら知識を吸収していきました。

「うちに帰ったら、冷蔵庫探検をしてみましよう」と楽しい宿題も出され、教材に今日から取り組む目標を記入して講座が終了しました。

なぜ早期からの食育が必要なのか、松田さんに聞きました。「幼稚園児から小学生くらいの間は味覚が育つ時期なの

で、いろいろなものを一口でも食べることで味覚が成長し、好き嫌いなく食べられるようになっていきます。特にスポーツをするお子さんは、合宿や遠征先で食べられないものが多いと体調を崩す心配があるので、日頃から食べるチャレンジを心がけてほしいですね」

スクールコーチ直伝の サッカーボールを使った運動

さあ次は、鹿島アントラーズスクールコーチによる運動の授業です。深芝小学校では池田耕平さん、岩倉翼さん、小熊樹稀さん、波崎小学校では櫻井翔太さん、小室真綾さん、松村一郎さん、結束太亮さんが指導にあたりました。

最初はチームでボールを手渡ししていく簡単なゲームから始まり、次は手を使ったパス、足で蹴るパスへと少しずつ難易度を上げていきます。サッカーボールに慣れたら、ドリブルをしながら三角コーンを回り、その下に隠れている円盤状のマークを探すゲームに挑戦。チーム対抗



公認スポーツ栄養士の松田さん

鹿島アントラーズスクールコーチ直伝！運動の授業



マーカー発見！



お手本を見せるよー

華麗なドリブル



左から小室さん、松村さん、結束さん、櫻井さん
(波崎小学校にて)



左から岩倉さん、松田さん、池田さん、小熊さん
(深芝小学校にて)

で、集めたマーカーの数を競います。子どもたちは負けん気を發揮して競技に熱中し、チームの仲間に声援を送っていました。波崎小学校ではアントラーズスタッフの大人チームも参加。大人が真剣に取り組むことで、子どもたちの本気を引き出します。最後にマーカーの枚数を数えると、一番多かったチームは飛び上がって喜んでいました。

指導で大切にしていることを池田コーチに聞きました。「小学校には運動が苦手な子やサッカーに興味のない子もいますが、みんなが体を動かすのは楽しい！」と思えるように配慮し、スポーツやサッカーへの興味を育むことを目指しています。松村コーチは「運動を通して、食事や睡眠とのつながりや、頭を使って体を動かすことを意識してもらおうという心がけています。最初は運動が苦手と言っていた子が、最後は笑顔になってくれたりするのがうれしいですね」と話してくれました。

子どもたちに伝わった食の大切さと運動の楽しさ

運動をしておなかがペコペコになったところで給食の時間となり、



みんなそろって教室へ移動。最後に、子どもたちにアントラーズ食育キャラバンの感想を聞きました。「食生活を見直す良いきっかけになりました。自分に足りない栄養素があることに気がついたので、栄養ダブルハットトリック型の食事を心がけようと思います」(深芝小学校6年・田中敦也さん)。「食事をする理由や栄養の話に説得力があり、深く伝わってきました。運動は苦手でしたが、コーチが面白くて、チームで団結してできたので本当に楽しかったです」(深芝小学校6年・舟生



莉菜さん)。「サッカーを習っていて、将来の夢はサッカー選手。今日はコーチに教えてもらっているいろいろな運動ができて楽しかったです。教材のパンフレットは宝物になります」(波崎小学校5年・出河亮さん)。「食について勉強になり、特に印象に残ったことは栄養ダブルハットトリック型です。自分の朝食は主食中心なので、もっと主菜など食べる項目を増やしていこうと思いました」(波崎小学校5年・津久浦孝汰郎さん)。



子どもたちそれぞれに、食の大切さ、運動の楽しさがしっかりと伝わったようです。

恵まれた環境で心身を育む

「神栖市の子どもたちは、元気なあいさつが身に付いていますね。集中力があって、積極的に取り組んでくれるので、私たちも楽しかったです」と、松田さんとコーチたちは声をそろえます。「神栖市の環境はとても恵まれている」という意見も一致しました。

「神栖は食の宝庫だと感じます。特にピーマンは苦味がなくておいしいですね」と松田さん。池田コーチは、「私たちは市内の幼稚園にも巡回指導に行きますが、幼少期からサッカーや運動に触れる機会があり、合

宿施設やグラウンドなどの施設も整っていることで、とても贅沢な環境だと感じています」と話してくれました。

食育は生涯にわたって大切なもの。市では、食育だよりや神栖市食育推進冊子「みんなのごはん応援BOOK」を作成し、食生活改善推進員や地域食育サポーターも活動しています。ホームタウンならではの楽しい食育と恵まれた環境が、子どもたちの心や体、将来の夢まで育んでくれています。



神栖総合公園サッカー場

神栖ディスカバリーを
カミスマカでも
楽しめる



「神栖ディスカバリー」を、神栖市魅力情報発信ポータルサイト「カミスマカ」でもご覧いただけます。紙面で紹介しきれなかった情報やコラムなど、オリジナルコンテンツも掲載しています。ぜひご覧ください。

