

# 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

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、運動を楽しみ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、選手たちに憧れて、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)の小中学生を対象に、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



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

「うちに帰ったら、冷蔵庫探検をしてみよう」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、好き嫌いを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」

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、子どもたちに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



公認スポーツ栄養士の松田さん

### 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カーを探すゲームに挑戦。チーム対抗

