野球指導者への食事指導に関するアンケート調査結果について

1. アンケートの目的

これまでに、野球指導者から選手に対し直接食事に関する指導を行っていることが報告 されてきましたが、指導者からその指導内容を実際に聞き取った事例は多くはありません。 そこで、今回、野球指導者から食事に関する指導内容の実際を確認するためアンケート調査 を実施しました。以下に、その結果の一部をご報告します。

2. アンケートの対象および実施方法

2020 年度野球指導者講習会にて、「講義 10 スポーツと栄養~成長期野球選手を例に~」を受講した指導者を対象に、講義終了後、各自の電子機器上から Google forms で作成したアンケートにご協力いただきました。回答は任意とし、得られた内容は個人を特定するものではないことを書面にて説明し実施しました。

3. 結果の概要

3-1. 対象者の背景

受講者数は800名で、そのうちアンケート回答者数は455名でした。回答者の年代は、40代が187名(41.1%)と最も多く、50代が140名(30.8%)、30代が85名(18.7%)でした(図 1)。今回、小学生を対象とした指導者が7割を占めたため、質問項目によっては、小学生を対象とした指導者の特徴となっている可能性があります。

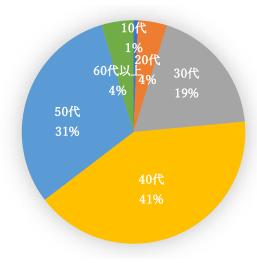


図1 指導者の年代

3-2 食事指導に関する質問

以下に、各質問項目の結果を記載します。

Q1. これまでに選手に対し直接食事に関する指導をしたことがありますか。

「有る」と回答した者は 144 名 (31.6%)、「無い」と回答した者は 311 名 (68.4%) で、「有る」指導者が半数以下という結果でした (図 2)。



図2 食事指導経験の有無

Q2. 実施時期、食事指導の頻度、実施内容

食事指導を実施した時期は、「現在実施している」者が74名(51.4%)と最も多く、「3年以上前」が32名(22.2%)、「1年前」が25名(17.4%)、「2年前」が13名(9.0%)でした(図3)。食事指導の頻度は、「時々」と回答した者が最も多く63名(43.8%)、「日常的に」が31名(21.5%)、週に1~2回が25名(17.4%)、月に1回程度が20名(13.9%)でした(図4)。実施内容では、「米飯に関して」が最も多く69名(47.9%)と約半数を占め、続いて「飲料に関して」が25名(17.4%)でした。これまで、「米飯指導=一律の米飯摂取量を強制」といった報告がされてきましたが、今回調査した米飯指導内容には、米飯量を指示する内容だけでなく、副食や摂取タイミングに考慮した記述が見られました(表1)。食事指導の中でも米飯を選択した理由としては、栄養素だけでなく、食事の中心としての役割に関する記述があり、米の多様な機能に着目し、米を選択していることが考えられました。



図3 食事指導を実施した時期

表1 選手に対し直接行っている食事に関する指導内容(米飯に関して)

食事の回数を3食から4食にする。一度に多量に食べる必要はない。バランス良くお母さんが出してくれたものを残さないように美味しく頂くと。 米飯を1日1合を食べるよう指導しています。また、米飯食べるにあたりおいしさをかみしめ、おかずと一緒に食べると更においしいよと伝えいます。 複合 毎食ご飯を1合を目安に食べてください。あとは、保護者の作っていただいたものは残さず食べてください。ただし、ご飯を1合食べきれな	分類	2-4. 選手に対し直接行っている食事に関する指導内容 (食事指導有)
来影を13 自合を介えるとう報告していまった。また、米族女のおようなからない。効かすと一様に食べると更に加しいともない。ない。 おは、電話すられたので、諸の重点と表を知らせまった。 からは、現在では、からなり、無理できのでしたいので用やしていてように対象が、といった。 またまつからので、諸の重点と表を知らせまった。 からなり、またせい。 できる。 またまつかった。 またまつからので、 またまつから、 またましまつから、 またましましまっから、 またましまっしましましまっしましまっしまっしまっしまっしまっしまっしまっしまっしまっ	刀烘	2-4. 選手に対し直接行うている食事に関する指導内谷 (食事指導有) 食事の回数を3食から4食にする。一度に多量に食べる必要はない。パランス良くお母さんが出してくれたものを残さないように美味しく頂く
います。 数を「動き」を自身に長ってください。あたは、報題者の作っていただいたものは残さず食べてください。ただし、ご振さり合き、含まっきはのでは、対象をであるとのでありたりでは、対象を受けられています。 を表を表しているできにある。 を表しているできにある。 「おおいます」 クライがは不成。 まではなくパランスは食性・できなしましている。 な事情で クライがは不成。まではなく気、よくなんで栄養を環なすること 実際だけがなくパランスとなる。 (物質がなり)、エンジンになる。 (物質がなり)、エンジンになる。 (物質がなり)、エンジンになる。 (物質がなり)、エンジンになる。 (物質がなり)、エンジンになる。 (物質がなり)、エンジンになる。 (物質がなり)、エンジンになる。 (がないます) クランのと、 大きを表しています。 クランのと、 クランのと、 大きを表しています。 クランのと、 クランのと、 と、 と、 と、 を表しています。 クランのと、 と、 と		と。
を合す申されるので、構定の考えが企動があった。 素の単と質量と作用でいるではあった。 素の単と質量と作用でいる子ともが多く、かしてもいいのではかりりしてみようと伝えている 一世になってとなが多く、かしてもいいのではかりりしてみようと伝えている 一世になっるをより続います。 一世になっるをより続います。 一世になってとなが多く、かしてもいいのではかりりしてみようと伝えている 一世になってとなが多く、かしてもいいのではかりりしてみようと伝えている 一世になってとない。 ただたが悪を食えと・・・ イソンスの良いで多った機をと・・・ イソンスの良いで多った機をと・・・ イソンスの良いで多った機をなる ・・・ インスの良いで多った機をなる ・・・ インスの良いで多った機をなる ・・・ インスの良いで多った機をなる ・・・ インスの良いな事とはないとました。 一学生の中でもいの場からサブリメントに成る側が終めれるので、多ずに主義(主に単卸)を大切にすることと、いろんな食材を取り入 ることを関しています。 ・・・ インスの良いな事とはないました。 ・・・ インスの良いな事とはないました。 ・・・ インスの良いな事とはないました。 ・・・ インスの良いな事とはないました。 ・・・ インスの良いな事とはないました。 ・・・ インスの良いな事とはないました。 ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・		米飯を1日1合を食べるよう指導しています。また、米飯食べるにあたりおいしさをかみしめ、おかずと一緒に食べると更においしいよと伝え: います。
最上の素を与シス 選忙にいるだされる人、少してもいいので「おかわり」してみようと何えている 一日に交べる産と見料的に指示する。 来ではいるでは、またでは、 をおいると、他のではいるでは、またでは、 をおいると、他のではいるでは、またでは、できないで乗る使収すること がアンス段(文章を拝る字 パランス段(文章を拝る字 パランス段(文章を拝る字 パランス段(文章を拝る字 ・ 「パランス段(文章を拝る字 ・ 「パランス段(文章を拝る字 ・ 「パランス段(文章を拝る字 ・ 「パランス段(文章を拝る字 ・ 「パランス段(文章を拝る字 ・ 「イプロインターと、またでは、またでは、またでは、またり、ことでは、ことでへるように関係。 ・ 「イプロインターと、また」と、「、 「 ・ 「イプロインターと、また」と、「、 「 「	複合	毎食ご飯を1合を目安に食べてください。あとは、保護者の作っていただいたものは残さず食べてください。ただし、ご飯を1合食べきれなと必ず言われるので、補食の考え方をお知らせします。いきなりは、無理ですので少しづつでいいので増やしていくようにお願いしています。 保護者は自分の子供の健康を考えて作っているので細かい要望はしないようにしています。
機能でいる子どもか多く、少しつもいりので「おかわり」してみようを伝えている ――出た変く名を生物的に指する。 ※ 未来がしたくるとした。 ※ 未来が出たくるとした。 ※ またいまたくまりに、 ※ またいまたくまりに、 ※ またいまたくまりに、 ※ またいまたくまりに、 ※ おんだいまた。 「ハッシスのよう事を係る中 ハッシスのよう事を係る中 ハッシスのよう事を係る中 ハッシスのよう事を係る中 ハッシスのよう事を係る中 ハッシスのよう事を係る中 ハッシスのよう事を係る中 ハッシスのよう事を係る中 ハッシスのよう事を終していません。 ※ またいまたがリッシューンのようなも、 できる事といました。 ※ またいまたがリッシューンのようなも、 できる事といました。 ・ スランスのよう事を任めたしました。 ・ スランスのよう事を任めたしました。 ・ スランスのよう事を任めたしました。 ・ スランスのよう事を任めました。 ・ スランスのよう事を任めまた。 ・ オープ・レンスのよう事を任めまた。 ・ オープ・レンスのよう事を任めまた。 ・ オープ・レンスのよう事を任めまた。 ・ スランスのようなといまた。 ・ スタンスのようなといまた。 ・ スタンスのようなといまた。 ・ スタンのを見がらいまた。 ・ スタンのを見がるといまた。 ・ スタンのをとがるといまた。 ・ スタンのとの表の表の表のまた。 ・ スタンのとの表の表の表のまた。 ・ スタンのとの表の表の表のまた。 ・ スタンのとの表の表の表のまた。 ・ スタンのとのでもありまた。 ・ スタンのとのでもありまた。 ・ スタンのとのでもありまた。 ・ スタンのとのでもありまた。 ・ スタンのとのでもありまた。 ・ スタンのとののものともの時によった。 ・ スタンのとものとものとものとものとものまた。 ・ スタンのとものとものとものとものとものとものとものとものとものとものとものとものともの		
ーによるべる産と財政に行うとうに、 素素を多く国内でも方法 素素に関いています。 「大学にど親を含ました。 「大学にど親を含ました。 「大学にど親を含ました。 「大学にど親を含ました。 「イブンスの別い達を世籍について タッパ親は不悪、最ではなく質、より増かて業業を関いすること 来数にガリフタ、エンジになる魚、自号もイランスよく気へもりと指導。 大学にガリフタ、エンジになる魚、自号もイランスよく気へもりと指導。 大学にガリフタ、エンジになる魚、自号もイランスよく気へもりと指導。 大学に対しています。これが、自身を、対学に対しませた。 「大学に対しています。」があず、自身を、対学に表しませた。 「大学とおは含まるが明ったと関係となった」を表し、現代の自身を表した。「大学に上身、と称されが出来した」を紹介といています。 「おび食の後、でかり、大学にとした」」があず、自身を、現代の表しました。 「おび食の後、でかり、生き、ないで、自身を、対している。」と称さ先生から向った事があったので、それを伝えました。 「おび食の後、でかり、大きないない」を表し、現代のようないかした。 「おび食の後、でかり、大きないないます。」と称されが、大きないます。 「おび食の後、でかり、大きないないます。」とないます。 「おび、大きないる」とないます。 「おび、大きないる」とないます。 「大きないる」とないます。 「大きないる」の、「大きないる」とないます。 「大きないる」の、「大きないる」とないます。 「大きないる」の、「大きないる」とないます。 「大きないる」の、「大きないる」とないます。 「大きないる」の、「大きないる」とないます。 「大きないる」の、「大きないる」とないます。 「大きないる」の、「大きないる」とないます。 「大きないる」の、「大きないる」とないます。 「大きないる」の、「大きないる」とないます。 「大きないる」とないます。 「大きないる」は、「大きないる」とないます。 「大きないる」は、「		
無いたいたとなられた。 おいているから、大きないではなくかった。 大力でいたとならない。 大きないではなくないないとは、といましてはいいとない。 大変にはカンリン、エンジンになる身と、内容などのようにしてはいいとない。 大変にはカンリン、エンジンになる身と、内容などのようにしてはいいとない。 大変にはカンリン、エンジンになる身と、内容などのようにしてはいいとない。 大変にカンリン、エンジンになる身と、内容などのようなと、女性のようので、大学に主食(生に米値)を大切にすることと、いろんな食材を取り入ることを助けていませ、 ハランスの良い食事(生食・おかず・野菜・果物・乳製品を必ず推放すこと)をしているかの確認と情望、 「小学生が日間をおいかした」を表示した。 「可ながらずにはいました」 「おんぱく質の様」 「おんぱん質の様」 「おんぱん質の様」 「おんぱん質の様」 「おんぱん質の様」 「おんぱん質の様」 「おんぱん質の様」 「おんぱん質の様」 「おんぱんである。「おんぱんであり、「おんぱんであかり、「おんぱんであかり。」 「おんぱんであります。」「おんぱんであかり。 「おんぱんであかり。」 「おんぱんでのままがりまました。」 「おんぱんでのままがりまました。」 「おんぱんでのままがりまました。」 「おんぱんでのままがしまました。」 「おんぱんでのままがしまました。」 「おんぱんでのままがしまました。」 「おんぱんでのままがしまました。」 「おんぱんでいまました。」 「おんぱんでのまました。」 「おんぱんでいまました。」 「お		
・ 本語の主義を発える。 ・	量	
ただだが最後表と・・・ パランスの合い金書と増盛について タッがは下来、最近になる情、よく増んで作業を使収すること 来意だけではなくパランスといき事をときようにしてはしいと変した。 来意だけではなくパランスといき事をときようにしてはしいと変した。 来意だけではなくパランスといき事をときようにしてはしいと変した。 来意だけではなくパランスといき事をときようにしてはしいと変した。 来意だけではなくパランスといき事をときようにしてしているで、完すは主意 (主に米飯) を大切にすることと、いろんな食材を取り入ることのように単数では、またまたまた。 - ロール・アール・アール・アール・アール・アール・アール・アール・アール・アール・ア		
バランスの負い金書と理解について カッパ能は不悪。悪ではたく何と、大変ができませきるようにしてほしいと確認した。 米板だけではなくパランスよい金書をさるようにしてほしいと確認した。 米板だけではなくパランスよい金書をさるようにしてほしいと確認した。 ・		
タッパ球は不来。最ではなく質、よく場へで栄養を扱収すること 米敷だけではなくベランスよい食事をともからにしてはいとを関した。 米敷はガッリン、エンジンになる後・肉ももパンスよく食べるようには痛、 食事的容 マイル・サンイを振りたいとした。 カーキーサンイを取り入いたしました。 ハーキーサンイを取り入った。		
来版だけではなくパランスよいを乗らせらようにしてはしいと変担した。 来版はガリンス・フンスとなら無・時もパランスよとできない。 食事です。マゴハヤシノを推奨いたしました。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
会事の名を少し中でも称い場所のおサブリメントに相る傾向が長られるので、先生は主食(主に未飯)を大切にすることと、いろんな食材を取り入ることを助声しています。 パランスの良い食事(生命・おかず・野蛮・果物・乳製品を必ず摂取すこと)をしているの確認と推奨 「小学生はお添らみが作った。2歳を全て食べきる事が小学生にとっての実養学)と落老免生から何った事があったので、それを伝えました。 サブリンドしたらもカバー、お遊さんの手料理としっかり食べるようにしよう。 摂和剤を存むにはで指導 たねばく質や療人化物の強など 構成に繋や、水が一切理 選切の次等素について 栄養のパランスの数れた食事にしかた。経習終わりの栄養補給の仕方など 門でパランス 炭水化物の場論 適動を上作取力のリーについて 食事の まべる後と何なる無くりましまた。 元事が落をがてい、病質は日本などうことの伝え) グ・体型地のたりの本質は115気(研食とか)と治療部しました。 元事が落とでい、病質は日本などの子供がいたため、側ではんをしつかり食べてくるよう指導した。 神育教育を含むがい、現所は日本などの子供がいたため、側ではんをしつかり食べてくるよう指導した。 神育教育の大きカイン・シングルなどの子供がいたため、側ではんをしつかり食べてくるよう指導した。 神育教育の企業が良 トレーシング症をの理解はついて 素弱や栄を前のホネルギーとしての捕食について 素弱や栄を前のホネルギーとしてい捕食について 素弱や栄を前のホネルギーとしてい構習には食で対象と対しています。 神質教育・トレーシンが底をの関ロないではず、 御覧科の経覚と、エメルギーと、「の捕食といます。 の食用のおはどりを含むら持つくくるように溶解している。 機をか時間の重要性。エメルギーを認め込む意味で成れた物を多めに摂取する。 (株と大きくじきから手)を含むらは方でくるように認めによる。 (株と大きくじきから手)を含むららなまままない。 (株と大きくじきのを手)を終めしておにぎりをなるようには違いした。 (大きの)を手)を持ちからわりた。これた食者をすっと のない多年日経費的は近にぎりー 自身をようにおいたまた (株と大きくの妻子は人) に対えているを書食 (株と江の大きの妻子についてエネルギーを認め込む意味で成れた物を多めに摂取する。 体をつくるとめの食者についてエネルギーを認め込む意味で成れた物を多めに摂取する。 (株) コーケンと契約し、日本とりを含むこと (機)をおいて、実を育めを育まが金額よどうしても、そのの妻子は人) に対え他がなるが、またぎの食べること (機)をおいていたいたいたいないな (株) コーケンと契約し、個人との後食 (機)を表し、対え者がなくん、おにきむり食べること (機)をおいていた。また者のととり情報		
・小学生の中でも取り機能からサプリメントに頼び動向が見られるので、先寸は主食(生は米動)を大切に寸ることと、いろんな食材を取り入 ハフシンの良い事態(生生、おかず・胃寒・果物・乳製品を必ず限数すこと)をしているかの確認と推奨 「小学化はお得らんが作った。定金をなべきる事が小学にとっての実験学)と海老先生から何った事があったので、それを伝えました。 サプリメントにとらわれず、お自らんの手程理をしっかり食べるとうにしよう。 摂取販金をを呼びにで開かった。 摂取販金を呼びにでは関連を でんぱく質や炭水化物の環など 特質、たんぱく質の資金 関邦な実業素、カロリー管理 調力のパランスの取れた食事にしかた。 辞習終わりの栄養輔給の仕方など PPCパランス 水化物の場論 変勢虚と摂取カセリーについて 変・素のパランスの取れた食事にしかた。 辞習終わりの栄養輔給の仕方など PPCパランス 水化物の場論 変勢虚と形式のシャを養生にしか。 ・ 食べる酸とり考くるシャパについて 数・食べる酸とり考くるシャパについて 数・調力のようが非常板が刺皮としておいまりの吸食指導。 明までいきが実を皮が非常板が重ながでいまが異ないます。 明までいきが実皮が非常板が過度としておいまりの吸食指導。 明までいきが実皮が非常板が過度としておいまりの吸食指導。 明までいきが実皮が非常板が過度としておいまりの収食指導。 「トレーニング症をの発展について 神習後の手養医 ドレーニング症をの経過について 神習後の事養反について 神習をの事務していて 神習をの事務していて 神習をの事務していて 神習をいるとしていきない事がに関する食べる。 神智ないないと観野様から話を頂きます。1日3食ではなく、空間感を出ないます。 「お食物の事をとしているときからからないます。」 日常のよびまとり、日間のまないないと観野が明また。 神を関わらいまりで開からいます。 日間のよりに対しています。 神を摂取の重要性、エネルギーを認めらむまなしまり。 (決定・日日間ではいますのとり方について 試合に前、高神のの動物においますのしまりまとします。 大名に前し、新たり間、前りもの食まについてまかまべき。 全成ないといまりましていた。 また草の食の事が金額上どうしても、 を含むくとための生きを開きなり、最のかいチにおしてかしまでしていた。 また草の食事が金額上どうしても を変がするないにとないなり、上述を楽のサプリメント「常業機化を」を唱入し、提示するよう能した。 本庭といる。 ものとはしていいするとと 本庭といる。 ものとはしていいまさなももももものとしないもいたのこととを作り、 本庭といるものとはしているようには対しては、食べるとと	A minute size	
スランスの良い食事 (主食・おかず・野菜・果物・乳製品を必ず摂取すこと)をしているかの確認と情景 「小学生はお得さんが作ったご飯を全て食べきる事が小学生にとっての栄養す」と梅老先生から何った事があったので、それを伝えました。 サフリメントにとらわれず、お時きんの手料理をしっかり食べるようにしよう。 摂取剤合き中で比で指導 たんぱく質の異 (大んぱく質の異 (おんぱく質の異)	食事内容	
「小学生はお得る人が作ったご無を全て食べると事が小学生にとっての栄養学」と商老先生から何った事があったので、それを何えました。		ることを助言しています。
サブリメントにとらわれず、お母き人の手料理をしっかり食べるようにしよう。		
たんぱく質や限水化物の度など 機関、たんぱく図の量 摂取の業業、カロリー管理 適切な実験について 栄養のパランメの取れた食事にしかた。練習終わりの栄養補給の仕力など PPCパランメ 炭水化物の締給 運動を上間かカロリーについて 全部 大きの最をと目取りカリーについて 会がの最と回取を指示 タインの最と回取を打容 タインの最も回収を目示 タインの最もについて タインの最も回収を目示 タインの最も回収を目示 タインの最も回収を目示 のは、一般をいるとののでは一般をないと指導をしても、 のは、の水が側を反び維要をの相乗しているに、 機管をの業費がは、アルンなどの子供がいたため、朝ごはんをしつかり食べてくるよう指導した。 機管をの業費が収 ・ 他をとつきるだけ、ご飯にするように振いたため、朝ごはんをしつかり食べてくるよう指導した。 機管をの業費が収 ・ 他をできるだけ、ご飯にするように振いたため、朝ごはんをしつかり食べてくるよう指導した。 機管をの業費が収 ・ 他をできるだけ、ご飯にするようにおいてため、朝ごはんをしつかり食べてくるよう指導した。 ・ 一世の子を飲め的取またいで ・ 機管をの業費が収 ・ 一世の子を使の利取していて ・ 機管をの業費が収 ・ 一世の子をいるまたいますに使いています。 ・ 開発の可能となったが、手に振りましています。 ・ 「他をとなくしている場合にいる」 ・ 「他をとなくしているように出かています。 ・ 「他をとなくしているように出かています。 ・ 「他をとなくしているように出かています。」 ・ 「他をとなくしているように出かています。 ・ 「他をとなくしているから持ってくるように指導している。 ・ 機を作る、まますを使いています。 ・ 「他をでは関いの性を時間中及び終了値後のおにざり、(様水化物)の補食 ・ 「機をで、まますを使いしておにそのなど工夫を。 の場でが活動かの権性とは多としています。 ・ の場で活動かの権性とは多となるようにお願いした。 要が他のでは他においまをしつかり食べること。 はないことによりの食事と必ずでのパフォーマンスのための食事について 様のでも、またための食事と必ずでのパフォーマンスのための食事にいいて 様ので手に対しての多を観 便別対は、 様のと手に対しての多を観 健園別対は、 様のと手に対しての多を観 健園別対は、 様のと手に対しての多を 他は、コーケンとの参考 を、サンフィンよりを食ったこと ・ とを食いといて、また水の食事が全種上どうしても、 ・ 表が不足の様になるため、上述を節のサンリンド 「栄養機化食」を構えし、院をするよう様は、 ・ とが、のを育れていて、また水の食事が全種上どうしても、 ・ 表が不足の様になるため、上述を節のサンリンド 「栄養機化食」を構えし、院をするよう様は、 ・ とが、のを手に対していた。 ・ を成し、日本に対しての多を ・ 他は、コーケのを考えて、またがりを含えて、またがりを含えること ・ 体証でのについて、 ・ 体証でのについて、 ・ 体証でのについて、 ・ 体証でのについて、 ・ 体証でのについて、 ・ 体証でのについて、 ・ 体証でしていて、 ・ などもとしていて、 ・ などもとしていて、 ・ などもとしていて、 ・ などもとしていていていていていていていていていていていていていていていていていていてい		
##賞、たんぱく質の量 類似な栄養素、カリー等理 適切な栄養素とこいて 栄養のパランスの取れた食事にしかた。練習終わりの栄養補給の仕方など 呼でパランスの取れた食事にしかた。練習終わりの栄養補給の仕方など 呼でパランスの取れた食事にしかた。練習終わりの栄養補給の仕方など 呼でパランス 炭水の歯を中水・シンで、 タイの歯やタイシンだいいで、 タイの歯やタイシンだいで、 タイの歯やタイシンだいで、 タイの歯やの水を微変及の影響を目15食 (給食込み) と指導致しました。 疾動の動とをできるだけ、「酸にするような難いしています。 側食がきるだけ、「酸にするような難いしています。 側で液の栄養性の、 ・ ボール・シンでは変の摂取について 早間で液の発液性について、 中に一シンで放金の根をしています。 地質性の栄養性の ・ ボール・シンでは変の摂取について ・ 本のとしています。 ・ 本のとしています。 ・ 本のとしています。 ・ 本のとしています。 ・ 本のとしています。 ・ はないます。 ・ はないます。 ・ はないます。 ・ はないます。 ・ はないます。 ・ はないます。 ・ はないます。 ・ はなの時に生みています。 ・ はないます。 ・ はなの時に生みています。 ・ はなの時に生みています。 ・ はないます。 ・ はないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまな	-	
関係交換素、カロリー管理		
宋美儒 田水化等地野取・他栄養著 北水化ギーについて 宋養かパランスの取れた食事にしかた。練習終わりの栄養補給の仕方など PPCパランス P校パルの・網路		
エネルギーについて		
学業のパランスの取れた食事にしかた。練習終わりの栄養植給の仕方など PPCパランス 炭水化物の締給 運動産と摂取ウロリーについて 食べる最と回数を指示 食べる最かゲイミングについて。 分イミング 幸回数数側に分けての食事を行うことの伝え) *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	栄養価	
渡事回 食べる量と回数を指示		
要動量と販売カロリーについて 食べる最と回数を指示 数・・ 食事の日本では、ことの日本のでは、		
会事回 食べる量と回数を指示 数く、会事回数、数回に分けての食事を行うことの伝え) グイマン 食事回数、数回に分けての食事を行うことの伝え) グイマン 食事回数、数回に分けての食事を行うことの伝え) グイマン 食事回数、数回に分けての食事を行うことの伝え) イ本面が加かため食事を受えていませた。 食事の量を増やした。 例食に田米をただけご飯を食べて練習・試合に参加する 朝食での米飯喫食及び練習後の雑食としておにざりの喫食指導。 朝食をできるだけ、ご飯にするようお願いしています。 朝ごはんがスナックバンなどの子供がいたため、朝ごはんをしっかり食べてくるよう指導した。 練習後の発棄財取 トレーニング値後の摂取について 早朝や試合前のエネルギーとしての精食について 連習者の確定について 早朝や試合前のエネルギーとしての精食について 神器中に補食でおにざりを食べる。練習後におにざりにおいます。 関角のおはごうな自宅から持つてくるように増新している。 補食摂取の重要性、エネルギー粘密の予防。 補愛の時間となっなりが開 練習中、就合の合間の休息時間中及び終了直後のおにぎり(炭水化物)の補食 検護中、対合の合間の休息時間中及び終了直後のおにぎり(炭水化物)の補食 練習中、試合の合間の休息時間中及び終了直後のおにぎり(炭水化物)の補食 機関中、対合の合間の休息時間中及び終了直後のおにぎり(炭水化物)の補食 (炭灌木、北東子皮膚らしておはまきりなど工夫を、朝食時や活動中の補色にお米をしっかり食べること 可能なら平日練習前におにぎり一個食べるようにお願いした。 数合間の食事のとり方について 数との音を対しての食事量 体重に応じた米の摂取量 体重に応じた米の摂取量 体重に応じた米の摂取量 (株別)対定 素素が不足気味にたるため、上述企業のナブリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。 各個人に1日の米飯の食を問き取り、量の少ない子に対して少しつつ量を増やしていくように指導 ご販を食べる 1 最低限、昼食・免食は米飯を食すこと 2 しかりの理解して食べること (機御もんに対して少しつ)量を増やしていくように指導 ご販を食べる 1 最低限、昼食・免食は米飯を食すこと 2 しかりの理解して食べること (機御もんに対しては、食べさせる こと) 第個にいるでは、食べること (機御もんに対しては、食べさせる こと)		
数・ 食べる量やタイミングについて、 グイミング 事を目数数回に分けての食事を行うことの伝え) 佐 事増加のため食事量を18.5食 (補食込み) と指導後しました。 食事の量を増やし、朝食と出来るだけご飯を食みて、研究・動きであります。 朝食での米板喫食及び練習後の補食としておにざりの吸食指導、 朝食をできるだけ、ご飯にするようお願いしています。 朝とではんがスナックバンなどの子供がいたため、朝ごはんをしっかり食べてくるよう指導した。 練習後の栄養摂販 「練習後の栄養摂販 「検習後の指食について 「経費化・対しての研究について 「経費化・対しています。」 「経費化・対していまたい選手に保りますが、日常からお米を食べる量が少ないと親卵味から話を頂きます。1日3食ではなく、空腹感を出ない。 おにおにぎりで動きをするように適めています。 「間食用のおにぎりを食べる。練習後におにぎりのおにぎりに代わるエネルギー。 体を大きくしていきたい選手に保りますが、日常からお米を食べる量が少ないと親卵味から話を頂きます。1日3食ではなく、空腹感を出ない。 おにおにぎりで動きをするように造めています。 「間食用のおにぎりを自宅から持ってくるように指導している。 補食が時間と食べ ま水分補 「練習中、試合の合間の体息専問中及び終了直後のおにぎり(炭水化物)の補食 保護者へ、お菓子を減らしておにきりなど工夫を、 朝食時で活動中の補色にお米をしつかり食べることと 可能なら早日原理がにおにぎりの食べること。 可能なら早日原理がにおいまり・自食べるようによ願いした。 試合前後の食事のとり方、いつ頃にどのような食事をするか、 対合前は、前々日の食事についてエネルギーを溜め込む意味で炭水化物を多めに摂取する。 体をつくるための食事と試合でのフォーマンスのための食事について 個々の選手に対しての食事量 休息に応じた水の摂取量 (体別 コーケンと契約し、個人ごとの毎食 (間食含む)の米板摂取量を計算し、食べるよう指導していた。また寮の食事が金額上どうしても養素が不足実味になるため、上途企業のサブリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するように指導 この他の選手になして必ずること。 対き様、コインと契約し、個人ごとの毎食 (間食含む)の米板摂取量を持入し、摂取するように指導 こ気を食べる 1 見が採り、昼食・そくること。 おにぎりを食べること ***********************************	食事回	
ク 体 重増加のため食事量と1日5食 (補食込み) と指導及しました。 食事の最を増やし、朝食に出るだけご飯を食べて練習・込むに参加する 朝食での米板喫食及び練習後の補食としておにぎりの喫食指導、 朝食をできるだけ、ご飯にするようお願いしています。 朝とできるだけ、ご飯とは、食いまり、食いました。 練習後の突棄摂取。 大	数•	
東本の量を増やし、朝食は出味るだけご版を食べて練習・試合に参加する 朝食での米飯喫食及び練習後の補食としておにぎりの喫食指導。 朝食とできるだけ、ご飯にするようお願いしています。 朝ごはんがスナックバンなどの子供がいたため、朝ごはんをしっかり食べてくるよう指導した。 練習後の栄養財政 トレーニング直後の摂取について 早朝や試合前のエネルギーとしての捕食について 早朝や試合前のエネルギーとしての捕食について (佐女大きくしていきたい選手に限りますが、日常からお米を食べる量が少ないと複類様から話を頂きます。1日3食ではなく、空腹感を出ないうにおにぎりで補食をするように進めています。 開食用のおにぎりで補食をするように進めています。 開食用のおにぎりを着なる。練習後におに薄している。 補食摂取の重要性、エネルギー枯渇の予防。 補食財取の重要性、エネルギー枯渇の予防。 補食財取の重要性、エネルギー枯渇の予防。 補食財取の重要性、エネルギー枯渇の予防。 減費中、試免分の合間の休息時間中及び終了直後のおにぎり(炭水化物)の補食保護令、お菓子を減らしておにぎりなど工夫を、朝史時や活動中の補他におおときしっかり食べること 可能なら平日練習剤におにぎり一個食べるようにお願いした。 飲合前は、前々日の食事についてエネルギーを溜め込む意味で炭水化物を多めに摂取する。 体をつくるための食事と込めでのパフォーマンスのための食事について、 「なるやくくるための食事と込むでのパフォーマンスのための食事について、「栄をつくるための食事と込むでのパフォーマンスのための食事について、「栄養が不足気味になるため、上述企業のサブリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。 各個人に1日の米飯の食を聞き取り、量の少ない子に対して少しづつ最を増やしていくように指導 ご飯を食べる 1 最低限、昼食・夕食は米飯を食すこと 4 好き嫌いなく、パランスよく食べること 2 しっかり咀嚼して食べること 3 間食にいとな食べるな。おにぎりを食べること 4 好き嫌いなく、パランスよく食べること		
研究をできるだけ、ご飯にするようお願いしています。 朝ごはんがスナックパンなどの子供がいたため、朝ごはんをしっかり食べてくるよう指導した。 練習後の栄養財取 トレーニング直後の摂取について 早朝や試合前のエネルギーとしての捕食について 早朝や試合前のエネルギーとしての捕食について 早朝や試合前のエネルギーとしての捕食について 中間を大きくしていきたい選手に限りますが、日常からお米を食べる量が少ないと親御様から話を頂きます。1日3食ではなく、空腹感を出ないうにおにぎりで補食をするように進めています。 間食用のおにぎりを自宅から持ってくるように指導している。 補食財取の重要性。エネルギー枯渇の予防。 補産の時間と食べ 方水分補 練習中、許全の合用の休息時間中及び終了直後のおにぎり(炭水化物)の補食 保護者へ、お菓子を減らしておにぎりなど工夫を。 朝食時や活動中の補色にお来をしっかり食べること 可能なら早日練習前におにぎり一個食ぐること 対合前は、前々日の食事についてエネルギーを溜め込む意味で炭水化物を多めに摂取する。 体をつくるための食事と割合でのパフォーマンスのための食事について 個々の選手に対しての食事量 体重に応じた米の摂取量 (株) コーケンと契約し、個人ごとの毎食(間食含む)の米飯摂取量を計算し、食べるよう指導していた。また寮の食事が金額上どうしても 素が下足受味になるため、上述企業のサブリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。 各個人に1日の米飯の量を聞き取り、量の少ない子に対して少しづつ量を増やしていくように指導 ご飯を食べる。 1 最低限、昼食・夕食は米飯を食すこと 2 しっかり咀嚼して食べること 4 好き嫌いなく、パランスよく食べること 「糖素物にないため、たいごりを食べること 「糖素物について 「体重増加について 「株面でアップと体作り 食べるものに対して 食べるものに対して 食べるものに対して		
#報習後の栄養摂取 トレーニング値接の摂取について 早朝や試合前のエネルギーとしての捕食について 神習の捕食について 申朝や試合前のエネルギーとしての捕食について 神習中に捕食でおにざりを食べる。神習後におにぎりのがにざりに代わるエネルギー。 体を大きくしていきたい選手に限りますが、日常からお米を食べる量が少ないと親御様から話を頂きます。1日3食ではなく、空腹感を出ない方におにぎりで捕食をするように進めています。 間食用のおにぎりを自宅から持ってくるように指導している。 捕食摂取の重要性、エネルギー枯渇の予防。 補食の時間と食べ 方水分補 練習中、試合の合間の体息時間中及び終了直後のおにぎり (炭水化物) の補食 保護者へ、お菓子を減らしておにぎりなど工夫を。 朝食時や活動中の補色にお氷をしっかり食べること 可能なら平日練習前におにぎり 一個食べるようにお願いした。 試合前後の食事のとり方。いつ場にどのような食事をするか。 計合前目、前々日の食事についてエネルギーを溜め込む意味で炭水化物を多めに摂取する。 体をつくるための食事と試合でのバフォーマンスのための食事について 個々の選手に対しての食事職 体重に応じた米の摂取量 (様) コーケンと契約し、個人ごとの毎食 (間食含む) の米飯摂取量を計算し、食べるよう指導していた。また寮の食事が金額上どうしても養素が不足を取になるため、上述企業のサブリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。 各個人に1日の米飯の量を聞き取り、量の少ない子に対して少しづつ量を増やしていくように指導 ご飯を食べる 1 最低限、昼食・夕食は米飯を食すこと 2 しっかり咀嚼して食べること 4 好き嫌いなく、パランスよく食べること (親卿さんに対しては、食べさせること) 5 箸の正しい使い方を覚えて、美味しく・楽しく食べること	朝食	
##習後 トレーニング直後の摂取について ##習後の補食について 早朝や試合前のエネルギーとしての捕食について ##習に捕食でおにぎりを食べる。練習後におにぎりのおにぎりに代わるエネルギー。 体を大きくしていきたい選手に限りますが、日常からお米を食べる量が少ないと親御様から話を頂きます。1日3食ではなく、空腹感を出ないうにおにぎりで補食をするように進めています。 間食用のおにぎりを自宅から持ってくるように指導している。 補食摂取の重要性。エネルギー枯渇の予防。 補食の時間と食べ 方か分補 練習中、試合の合間の休息時間中及び終了直後のおにぎり (炭水化物) の補食 保護者へ、お菓子を減らしておにぎりなど工夫を。 朝食時や活動中の補色にお米をしつかり食べること 可能なら平日練習前におにぎり一個食べるようにお願いした。 試合前後の食事のとり方について 試合前的 、		
#習後の捕食について 早期や試合前のエネルギーとしての捕食について #習中に捕食でおにぎりを食べる。練習後におにぎりのおにぎりに代わるエネルギー。 体を大きくしていきたい選手に限りますが、日常からお米を食べる量が少ないと親御様から話を頂きます。1日3食ではなく、空腹感を出ないうにおにぎりで補食をするように進めています。 間食用のおにぎりを含とから持ってくるように指導している。 捕食取取重要性。エネルギー枯渇の予防。 捕食の時間と食べ あが分補 練習中、試合の合間の休息時間中及び終了直後のおにぎり(炭水化物)の補食 保護者へ、お菓子を減らしておにぎりなど工夫を。 朝食時や活動中の補色におおをしっかり食べること 可能なら平日練習前におにぎり一個食べるようにお願いした。 試合前的後の食事のとり方について 、試合前的後の食事のとり方、いつ頃にどのような食事をするか。 、試合前日、前々日の食事に対ってエネルギーを溜め込む意味で炭水化物を多めに摂取する。 体をつくるための食事と試合でのパフォーマンスのための食事について 個々の選手に対しての食事量 体重に応じた米の摂取量 (株) コケンと契約し、個人ごとの毎食(間食含む)の米板摂取量を計算し、食べるよう指導していた。また寮の食事が金額上どうしても養素が不足気味になるため、上述企業のサブリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。 各個人に1日の米飯の量を開き取り、量の少ない子に対して少しづつ量を増やしていくように指導で減を食べる 1 最低限、昼食・多食は米飯を食すこと 2 しかり咀嚼して食べること 米飯推奨 ・ 米飯推奨 ・ 米飯推奨 ・ 本館加について ・ 体重増加について ・ 体重力のに対して	練習後	
練習中に捕食でおにぎりを食べる。練習後におにぎりのおにきりに代わるエネルギー。 体を大きくしていたとい適等に限りますが、日常からお米を食べる量が少ないと親御様から話を頂きます。1日3食ではなく、空腹感を出ないうにおにきりで補食をするように指導している。 補食用のおにぎりを自宅から持ってくるように指導している。 補食用のおにぎりを自宅から持ってくるように指導している。 補食用の制度と食べるかが分補 練習中、試合の合間の休息時間中及び終了直後のおにぎり(炭水化物)の補食 保護者へ、お菓子を減らしておにぎりなど工夫を、 朝食時や活動中の補他にお米をしっかり食べること 可能なら平日練習前におにぎり一個食べるようにお願いした。 試合前後の食事のとり方。いつ頃にどのような食事をするか。 けて 試合に向 けい 前々日の食事についてエネルギーを溜め込む意味で炭水化物を多めに摂取する。 体をつくるための食事と試合でのパフォーマンスのための食事について 個々の選手に対しての食事基 体重に応じた米の摂取量 (様) コーケンと契約し、個人ごとの毎食(間食含む)の米飯摂取量を計算し、食べるよう指導していた。また寮の食事が金額上どうしても養素が不足気味になるため、上述企業のサプリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。 各個人に目の米飯の量を聞き取り、量の少ない子に対して少しづつ量を増やしていくように指導 ご飯を食べる 1 最低限、昼食・夕食は米飯を食すこと 2 しっかり咀嚼して食べること 米飯稚奨 おき様いなく、バランスよく食べること 米飯稚奨 おき様いなく、バランスよく食べること (規御さんに対しては、食べさせること) 第 の正しい使い方を覚えて、美味しく・楽しく食べること		
体を大きくしていきたい選手に限りますが、日常からお米を食べる量が少ないと親御様から話を頂きます。1日3食ではなく、空腹感を出ないうにおにざりで補食をするように進めています。 間食用のおにぎりを自宅から持ってくるように指導している。 補食摂取の重要性。エネルギー枯渇の予防。 補食摂取の重要性。エネルギー枯渇の予防。 補食疾動を向局間の体息時間中及び終了直後のおにぎり(炭水化物)の補食 保護者へ、お菓子を減らしておにぎりなど工夫を。 朝食時や活動中の補色にお米をしっかり食べること 可能なら平日練習前におはごぎり一個食べるようにお願いした。 試合前後の食事のとり方について 試合に向 試合開始前後の食事のとり方。いつ頃にどのような食事をするか。 けて 試合に向 試合開始前後の食事のとり方。いつ頃にどのような食事をするか。 けて 試合にた寒の摂取量 体重に応じた米の摂取量 (体・コーケンと契約し、個人ごとの毎食(間食含む)の米販摂取量を計算し、食べるよう指導していた。また寮の食事が金額上どうしても養素が不足気味になるため、上述企業のサプリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。 各個人に1日の米飯の量を聞き取り、量の少ない子に対して少しづつ量を増やしていくように指導ご飯を食べる 1 最低限、昼食・夕食は米飯を食すこと 2 しっかり咀嚼して食べること 4 好き様いなく、バランスよく食べること (親御さんに対しては、食べさせること) 5 箸の正しい使い方を覚えて、美味しく・楽しく食べること 体質物について 体重増加について 体重増加について 体重増加について		
前食 間食用のおにぎりを自宅から持ってくるように指導している。 補食が取り 面要性、エネルギー枯渇の予防。 補食の時間と食べ 方水分補 練習申、試合の合間の休息時間中及び終了直後のおにぎり(炭水化物)の補食 保護者へ、お菓子を減らしておにぎりなど工夫を。 朝食時や活動中の補色にお米をしっかり食べること 可能なら平日練習前におにぎり一個食べるようにお願いした。 試合前後の食事のとり方、いつ頃にどのような食事をするか。 試合前後の食事のとり方、いつ頃にどのような食事をするか。 試合前日、前々日の食事についてエネルギーを溜め込む意味で炭水化物を多めに摂取する。 体をつくるための食事と試合でのパフォーマンスのための食事について 個々の選手に対しての食事量 体重に応じた米の摂取量 (株)コーケンと契約し、個人ごとの毎食(間食含む)の米飯摂取量を計算し、食べるよう指導していた。また寮の食事が金額上どうしても養素が不足気味になるため、上述企業のサブリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。 各個人に1日の米飯の量を聞き取り、量の少ない子に対して少しづつ量を増やしていくように指導 ご飯を食べる 1 最低限、昼食・夕食は米板を食すこと 2 しっかり咀嚼して食べること、おにぎりを食べること 4 好き嫌いなく、パランスよく食べること (親側さんに対しては、食べさせること) 5 箸の正しい使い方を覚えて、美味しく・楽しく食べること		
補食摂取の重要性。エネルギー枯渇の予防。 補食の時間と食べ 方水分補 練習中、試合の合間の体息時間中及び終了直後のおにぎり(炭水化物)の補食 保護者へ、お菓子を減らしておにぎりなど工夫を。 朝食時や活動中の補色にお米をしっかり食べること 可能なら平日練習前におにぎり一個食べるようにお願いした。 試合前後の食事のとり方について 試合に向 けて 試合開始前後の食事のとり方。いつ頃にどのような食事をするか。 けて 試合開始前後の食事と試合でのパフォーマンスのための食事について 個々の選手に対しての食事量 体重に応じた米の摂取量 体重に応じた米の摂取量 体重に応じた米の摂取量 (株) コーケンと契約し、個人ごとの毎食(間食含む)の米飯摂取量を計算し、食べるよう指導していた。また寮の食事が金額上どうしても養素が不足気味になるため、上述企業のサブリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。 各個人に1日の米飯の量を聞き取り、量の少ない子に対して少しづつ量を増やしていくように指導ご飯を食べる 1 最低限。昼食・夕食は米飯を食すこと 2 しっかり咀嚼して食べること。 米飯推奨 米飯推奨 ・ 「最低限、昼食・夕食は米飯を食すこと 2 目のりまいなく、バランスよく食べること(親御さんに対しては、食べさせること) 第四正しい使い方を覚えて、美味しく・楽しく食べること		
棚食の時間と食べ か水分補 練習中、試合の合間の休息時間中及び終了直後のおにぎり(炭水化物)の補食 保護者へ、お菓子を減らしておにぎりなど工夫を。 朝食時や活動中の補色にお米をしっかり食べること 可能なら平日練習前におにぎり一個食べるようにお願いした。 試合前後の食事のとり方について 試合前後 の食事のとり方について 試合前 、前々日の食事についてエネルギーを溜め込む意味で炭水化物を多めに摂取する。 体をつくるための食事と試合でのパフォーマンスのための食事について 個の選手に対しての食事量 体重に応じた米の摂取量 体重に応じた米の摂取量 (株) コーケンと契約し、個人ごとの毎食(間食含む)の米飯摂取量を計算し、食べるよう指導していた。また寮の食事が金額上どうしても養素が不足気味になるため、上述企業のサブリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。 各個人に1日の米飯の量を聞き取り、量の少ない子に対して少しづつ量を増やしていくように指導 ご飯を食べる また寮の食を聞き取り、量の少ない子に対して少しづつ量を増やしていくように指導 ご飯を食べる 割間食にバシを食べるなら、おにぎりを食べること 4 好き嫌いなく、バランスよく食べること (親御さんに対しては、食べさせること) 等の正しい使い方を覚えて、美味しく・楽しく食べること	補食	
練習中、試合の合間の休息時間中及び終了直後のおにぎり(炭水化物)の補食 保護者へ、お菓子を減らしておにぎりなど工夫を。 朝食時や活動中の補色にお米をしっかり食べること 可能なら平日練習前におにぎり一個食べるようにお願いした。 試合前後の食事のとり方について 試合に向 対合開始前後の食事のとり方。いつ頃にどのような食事をするか。 けて 試合前日、前々日の食事についてエネルギーを溜め込む意味で炭水化物を多めに摂取する。 体をつくるための食事と試合でのパフォーマンスのための食事について 個々の選手に対しての食事量 体重に応じた米の摂取量 (構) コーケンと契約し、個人ごとの毎食(間食含む)の米飯摂取量を計算し、食べるよう指導していた。また寮の食事が金額上どうしても養素が正足気味になるため、上述企業のサブリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。 各個人に1日の米飯の量を閉き取り、量の少ない子に対して少しづつ量を増やしていくように指導ご飯を食べる 1 最低限、昼食・夕食は米飯を食すこと 2 しっかり咀嚼して食べること **飯推奨** **飯推奨** **飯推奨**	1111 3-4	
朝食時や活動中の補色にお米をしっかり食べること 可能なら平日練習前におにぎり一個食べるようにお願いした。 試合に向 試合前後の食事のとり方について 試合に向 試合開始前後の食事のとり方について 試合前日、前々日の食事についてエネルギーを溜め込む意味で炭水化物を多めに摂取する。 体をつくるための食事と試合でのパフォーマンスのための食事について 個々の選手に対しての食事量 体重に応じた米の摂取量 (株) コーケンと契約し、個人ごとの毎食(間食含む)の米飯摂取量を計算し、食べるよう指導していた。また寮の食事が金額上どうしても養素が不足気味になるため、上述企業のサプリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。 各個人に1日の米飯の量を聞き取り、量の少ない子に対して少しづつ量を増やしていくように指導 一一 「一 一 一 で 一 で で 一 で で で で で で で こと しっかり咀嚼して食べること 2 しっかり咀嚼して食べること (親御さんに対しては、食べさせること) 3 間食にバシを食べるなら、おにぎりを食べること 4 好き嫌いなく、バランスよく食べること (親御さんに対しては、食べさせること) 5 箸の正しい使い方を覚えて、美味しく・楽しく食べること		
可能なら平日練習前におにぎり一個食べるようにお願いした。 試合前後の食事のとり方について 試合前向 試合前角的前後の食事のとり方についてエネルギーを溜め込む意味で炭水化物を多めに摂取する。 体をつくるための食事についてエネルギーを溜め込む意味で炭水化物を多めに摂取する。 体をつくるための食事と試合でのパフォーマンスのための食事について 個々の選手に対しての食事量 体重に応じた米の摂取量 (株) コーケンと契約し、個人ごとの毎食(間食含む)の米飯摂取量を計算し、食べるよう指導していた。また寮の食事が金額上どうしても養素が不足気味になるため、上述企業のサブリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。 各個人に1日の米飯の量を閉き取り、量の少ない子に対して少しづつ量を増やしていくように指導ご飯を食べる 1 最低限、昼食・夕食は米飯を食すこと 2 しっかり咀嚼して食べること 米飯推奨 米飯推奨 本重増加について 体重アップと体作り 体電アップと体作り 食べるものに対して		
試合前後の食事のとり方について 試合に向 試合前角、前々日の食事についてエネルギーを溜め込む意味で炭水化物を多めに摂取する。 体をつくるための食事と試合でのパフォーマンスのための食事について 個々の選手に対しての食事量 体重に応じた米の摂取量 (体重に応じた米の摂取量 (体重に応じた米の摂取量 (株) コーケンと契約し、個人ごとの毎食(間食含む)の米飯摂取量を計算し、食べるよう指導していた。また寮の食事が金額上どうしても養素が不足気味になるため、上述企業のサブリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。各個人に1日の米飯の量を閉き取り、量の少ない子に対して少しづつ量を増やしていくように指導ご飯を食べる 1 最低限、昼食・夕食は米飯を食すこと 2 しっかり咀嚼して食べること ※飯推奨 ※飯推奨 (株) 野会嫌いなく、バランスよく食べること (親御さんに対しては、食べさせること) 「なってしい使い方を覚えて、美味しく・楽しく食べること		
けて 試合前日、前々日の食事についてエネルギーを溜め込む意味で炭水化物を多めに摂取する。 体をつくるための食事と試合でのパフォーマンスのための食事について 個々の選手に対しての食事量 体重に応じた米の摂取量 (排)コーケンと契約し、個人ごとの毎食(間食含む)の米飯摂取量を計算し、食べるよう指導していた。また寮の食事が金額上どうしても養素が不足気味になるため、上述企業のサプリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。 各個人に1日の米飯の量を閉き取り、量の少ない子に対して少しづつ量を増やしていくように指導 ご飯を食べる 1 最低限、昼食・夕食は米飯を食すこと 2 しつかり咀嚼して食べること 米飯推奨 4 好き嫌いなく、バランスよく食べること (親御さんに対しては、食べさせること) 第の正しい使い方を覚えて、美味しく・楽しく食べること		試合前後の食事のとり方について
体をつくるための食事と試合でのパフォーマンスのための食事について 個々の選手に対しての食事量 体重に応じた米の摂取量 (株) コーケンと契約し、個人ごとの毎食(間食含む)の米飯摂取量を計算し、食べるよう指導していた。また寮の食事が金額上どうしても養素が不足気味になるため、上述企業のサプリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。 各個人に1日の米飯の量を聞き取り、量の少ない子に対して少しづつ量を増やしていくように指導ご飯を食べる 1 最低限、昼食・夕食は米飯を食すこと 2 しっかり咀嚼して食べること 3 間食にバンを食べるなら、おにぎりを食べること 4 好き嫌いなく、バランスよく食べること (親御さんに対しては、食べさせること) 5 箸の正しい使い方を覚えて、美味しく・楽しく食べること		
体重に応じた米の摂取量 (株) コーケンと契約し、個人ごとの毎食(間食含む)の米飯摂取量を計算し、食べるよう指導していた。また寮の食事が金額上どうしても養素が不足気味になるため、上述企業のサプリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。 各個人に1日の米飯の量を閉き取り、量の少ない子に対して少しづつ量を増やしていくように指導ご飯を食べる 1 最低限、昼食・夕食は米飯を食すこと 2 しっかり咀嚼して食べること 2 しっかり咀嚼して食べること 4 好き嫌いなく、バランスよく食べること (親御さんに対しては、食べさせること) 5 箸の正しい使い方を覚えて、美味しく・楽しく食べること 体重アップと体作り 食べるものに対して	1) (
個別対応 (株) コーケンと契約し、個人ごとの毎食 (間食含む) の米飯摂取量を計算し、食べるよう指導していた。また寮の食事が金額上どうしても養業が不足気味になるため、上述企業のサブリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。 各個人に1日の米飯の量を聞き取り、量の少ない子に対して少しづつ量を増やしていくように指導 ご飯を食べる 1 最低限、昼食・夕食は米飯を食すこと 2 しっかり咀嚼して食べること 2 しっかり咀嚼して食べること 4 好き嫌いなく、バランスよく食べること (親御さんに対しては、食べさせること) 5 箸の正しい使い方を覚えて、美味しく・楽しく食べること 「塩量 体重増加について 体重アップと体作り 食べるものに対して		
 養素が不足気味になるため、上述企業のサブリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。 各個人に1日の米飯の量を開き取り、量の少ない子に対して少しづつ量を増やしていくように指導 ご飯を食べる 最低限、昼食・夕食は米飯を食すこと しっかり咀嚼して食べること *飯推奨 4 好き嫌いなく、バランスよく食べること(親御さんに対しては、食べさせること) 第の正しい使い方を覚えて、美味しく・楽しく食べること 体重増加について 体重アップと体作り 食べるものに対して 	/mmath	
ご飯を食べる	個別对心	
1 最低限、昼食・夕食は米飯を食すこと 2 しっかり咀嚼して食べること 3 間食にパンを食べるなら、おにぎりを食べること 4 好き嫌いなく、バランスよく食べること (親御さんに対しては、食べさせること) 5 箸の正しい使い方を覚えて、美味しく・楽しく食べること 増量 体重増加について 体重アップと体作り 食べるものに対して		
2 しっかり咀嚼して食べること 3 間食にバンを食べるなら、おにぎりを食べること 4 好き嫌いなく、バランスよく食べること (親御さんに対しては、食べさせること) 5 箸の正しい使い方を覚えて、美味しく・楽しく食べること		
# 大阪推奨 4 好き嫌いなく、バランスよく食べること (親御さんに対しては、食べさせること) 5 箸の正しい使い方を覚えて、美味しく・楽しく食べること		2 しっかり咀嚼して食べること
こと) 5 箸の正しい使い方を覚えて、美味しく・楽しく食べること	米飯推奨	
体重増加について 増量 体重アップと体作り 食べるものに対して		こと)
^{増量} 体重アップと体作り 食べるものに対して		
またのbit 食べるものに対して	増量	
	Z_ 07 file	

図4 食事指導の頻度



Q3. あなた以外に、チームの食事に関して指導をしている人はいますか。

自身以外でチームにおいて食事指導をしている人が「いない」と回答した者は、6割以上と最も多く、次に「コーチ」や「トレーナー」等の指導者が多いという結果になりました(表 2)。栄養に関する有資格者である「管理栄養士・栄養士」、「公認スポーツ栄養士」、「栄養教諭」及び「家庭科教諭」と回答した者は、合計しても 10%未満に留まりました。今回のアンケート結果を受け、改善の必要性を認識した課題は、専門家から指導を受ける機会の確保です。食事に関する有資格者から、日常的に選手が指導を受けられる体制を構築していくことが必要ではないかと考えられます。

表 2 食事指導経験有無別の自身以外にチームの食事に関して指導をしている人の割合

	∧ ⊋1.	食事指導経験	
	合計	無し	有り
	450名(100%)	309名(68.7%)	141 名(31.3%)
<u> </u>	(100%)	(100%)	(100%)
管理栄養士・栄養士	16名(100%)	8名(50.0%)	8名(50.0%)
官垤木食工・木食工	(3.6%)	(2.6%)	(5.7%)
公認スポーツ栄養士	4名(100%)	3名(75.0%)	1名(25.0%)
公応へかずノ木食工	(0.9%)	(1.0%)	(0.7%)
家庭科教諭	2名(100%)	1名(50.0%)	1名(50.0%)
家庭什教副	(0.4%)	(0.3%)	(0.7%)
	1名(100%)	1名(100%)	0名 (0.0%)
木食教訓	(0.2%)	(0.3%)	(0.0%)
アスリートフードマイスター	2名(100%)	0名(0.0%)	2名(100%)

	(0.4%)	(0.0%)	(1.4%)
コーチ等の指導者	43 名(100%)	19名(44.2%)	24名(55.8%)
コーク寺の指导有	(9.6%)	(6.1%)	(17.0%)
トレーナー	21 名(100%)	10名(47.6%)	11 名(52.4%)
(,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	(4.7%)	(3.2%)	(7.8%)
しいない	353 名(100%)	264名(74.8%)	89名(25.2%)
, 1,7,1	(78.4%)	(85.4%)	(63.1%)
その他	8名(100%)	3名(37.5%)	5名 (62.5%)
<i>ጉር ህን</i> በዚ	(1.8%)	(1.0%)	(3.5%)

Q4. あなた自身、食事に興味・関心はありますか。自身の食生活に自信はありますか。自 分で料理をすることは好きですか。

食事指導経験の有無に関わらず、食事に興味・関心はあるかの質問に対し、「とても関心がある」と回答した者は、半数以上を占め、「やや関心がある」者を含めると、8割以上の指導者が、食事に対して肯定的な回答を示しました。食事指導経験の有無による回答の群間差は認められませんでした。

一方、自身の食生活に自信はあるかの質問に対しては、「とても自信がある」、「やや自信がある」と回答した者は、食事指導経験が有る者が食事指導経験が無い者に比べて有意に多く、それらを合わせると約半数を占めました。一方、「あまり自信がない」と回答した者の割合は、食事指導経験が無い者が食事指導経験が有る者に比べて有意に多いという結果となりました(表 3)。

自分で料理をすることは好きかの質問に対して、食事指導経験が有る者では、「まあまあ好きである」と回答した者が 66 名 (45.8%) と最も多く、次に「とても好きである」が 43 名 (29.9%) であり、約7割の者が料理を作ることに対して肯定的な回答を示しました。一方、食事経験が無いと回答した者では、「まあまあ好きである」と回答した者が 133 名 (42.8%) と最も多く、次に「あまり好きではない」が 100 名 (32.2%) であり、肯定的な回答は約半数に留まりました (表 4)。

これらの結果から、多くの指導者の方が、食事に興味・関心を持っていますが、実際に選手に対する食事指導を行っている指導者の方が、自身の食生活に自信があり、料理が好きであるというように、より食事に対して肯定的解釈をもっている可能性が明らかとなりました。

表 3 食事指導経験有無別の自身の食生活に対する自信

	合計	食事指導経験		
	口前	無し	有り	
合計	455 名(100%)	311名(68.4%)	144名(31.6%)	
	(100%)	(100%)	(100%)	
とても自信がある	15名(100%)	6名(40.0%)	9名(60.0%)	
とくも目信がめる	(3.3%)	(1.9%)	(6.3%)	
やや自信がある	133名(100%)	70名(52.6%)	63 名(47.4%)	
	(29.2%)	(22.5%)	(43.8%)	
あまり自信がない	245 名(100%)	186名(75.9%)	59名(24.1%)	
めまり自信がない	(53.8%)	(59.8%)	(41.0%)	
全然自信がない	62名(100%)	49名(79.0%)	13名(21.0%)	
土然日信かない	(13.6%)	(15.8%)	(9.0%)	

表 4 食事指導経験有無別の自分で料理をすることに対する感じ方

	合計	食事指導経験		
	「口・声」	無し	有り	
合計	455 名(100%)	311名(68.4%)	144名(31.6%)	
	(100%)	(100%)	(100%)	
とても好きである	84名 (100%)	41名(48.8%)	43名(51.2%)	
とくも好さくめる	(18.5%)	(13.2%)	(29.9%)	
まあまあ好きである	199名(100%)	133名(66.8%)	66名(33.2%)	
まめまめ好さくめる	(43.7%)	(42.8%)	(45.8%)	
あまり好きではない	124名(100%)	100名(80.6%)	24名(19.4%)	
めまり好さではない	(27.3%)	(32.2%)	(16.7%)	
全然好きではない	48 名(100%)	37 名(77.1%)	11名(22.9%)	
主然好さてはない	(10.5%)	(11.9%)	(7.6%)	

4. まとめ

今回の調査では、食事に関する専門家(有資格者)から指導を受けているチームの割合は 10%に留まりました。今後は各ステージの野球チームが、それぞれの地域において、食の専門家に、より身近に食生活の相談、指導を受けられる体制作りを行う必要性を感じる結果となりました。

また、今回アンケートにご協力いただいた指導者の約8割は、自身の食事に対し興味・

関心があり、特に選手に対し食事指導を行ったことが「有る」と答えた指導者の多くは、 自身の食生活に自信があり、料理をすることに対しても肯定的に考えていることが明らか となりました。

これらを踏まえ、今後も、野球指導者に対し、科学的根拠のある情報を基に、各チームの環境にも配慮しながら、選手への正しい食生活の在り方を伝えるサポートが必要であると考えます。