

福岡県立東鷹高校へ出前授業

「強くなるためのスポーツ栄養」



九州女子大学
九州女子短期大学



福岡県立東鷹高等学校
Toyo Senior High School

日時：令和 8 年 5 月 22 日（金）
会場：福岡県立東鷹高等学校
対象：1. 2 年生 12 名

福岡県立東鷹高校は今年創立 100 周年を迎える歴史ある高校です。
校訓は「品位・責任・底力」であり、
立派な社会人を育てることを教育目標に掲げられてます。



今回、進路ガイダンスで出前授業を行いました。まず初めに教頭先生からのお話があり、生徒たちには、それぞれの仕事の内容を理解するとともに、「社会人として責任をもって仕事をする」というのはどういうことなのか、今後の進路と学びの時間につなげたいと言われていました。九州女子大は「強くなるためのスポーツ栄養」と題し、巴 美樹教授と井上由紀教授が講義を行いました。



まず、エネルギー代謝を高めるためには、ビタミンB群をしっかりとること。また朝食を十分にとると筋肉の増強に役に立つため、

朝のごはんは、男子はお茶碗2杯食べたほうが良いことを説明しました。生徒は、朝は「こんなに食べてない！！」とびっくりしており、真剣なまなざしでメモを取っていました。

ギラヴァンツ北九州の選手の例をあげ、食事によって体脂肪や筋肉量が変化することや改善した選手の例をあげてわかりやすく説明しました。また、睡眠とパフォーマンス向上についても具体例を挙

げて説明すると、「睡眠時間は全然取れていない。明日は試合なので今日は早く寝ます！」と素直で微笑ましい言葉を聞くことができました。



最後に「女子でスポーツするとき気を付けて取ったほうが良いものは何ですか？」と質問があり、まずはバランスよく朝もしっかり食べること、スポーツをすると貧血になりやすいので鉄分を多く含む肉や魚、野菜などをとるよう説明しました。

教育目標に掲げられている通り、廊下ではすべての生徒から「こんにちは！」と大きな声をかけられました。その礼儀正しさに、とてもすがすがしい気持ちになりました。

東鷹高校の生徒の皆さん、栄養学の知識向上や将来設計を考える一助になれば幸いです。また、このような機会を通じて栄養の大切さを知るきっかけになればと考えています。