

子どもたちの「自立・自律」を促す食生活サポート



特定非営利活動法人 スポーツ指導者支援者協会
プロジェクトマネージャー 伊藤 慧



食事を残す運動選手を 目の当たりにして

スポーツする子どもたちを食生活の面からサポートする。そもそも私がこの仕事に就いたのは、学生時代、高校サッカー部のトレーナーの仕事をした経験がきっかけでした。高校生選手たちの多くは「身体を大きくしたい」と思っている、現実にはなかなかそうならない。最初はトレーニング内容を見直してみたのですが、なかなか結果が出ない…。これはやはり食から関わっていかないといけないのかなと感じたのです。

そこで始めたのが、いわゆる「補食」の取組でした。これには3食以外の食事についての関心を高めてもらうねらいもありました。近所の八百屋さんに話をし、バナナを安く提供してもらって、週2回、いわゆる“筋トレ”後に選手に提供したのです。さらに必要ならば、プロテインのサプリメントも紹介して、選手たちの様子を少し見ていました。でも、それでもなかなか選手たちの身体は変わっていきなかったのです。

「何かおかしい…」、そんな思いを抱えながら夏に入り、チームの合宿に帯同しました。選手たちと1日一緒に生活し、もちろん食事と一緒にとりますから、そこで彼らがどのよ

うに食べるのかを見ていました。すると普段、他人のバナナまで「くれよ!」ともらって食べるような選手、また高価なプロテインを少ないお小遣いで購入しているような選手が、食事を残すという場面に出くわしました。「ちょっとこれは何なの…」と思ったのが、この活動に深く関わっていく出発点となる出来事でした。



ただ「意識が低い」だけ なのだろうか…

「食事を食べない」「残してしまう」、こうした、自分の食について管理できない選手は、監督やコーチなど指導者からは「意識の低い選手」というひとりで片付けられてしまいがちです。でも当時から「意識が低い」というだけでは片付けられない何かがあるのではないかと感じていました。というのも、そうした選手たちの普段の練習の様子を見てみると、決して手を抜くようなことはありませんし、人間性に問題があるわけでもない。では、なぜ食に関してだけ、行動が伴っていかないのだろうかと思ったのです。

自分の性格もあって、一度、疑問に感じてしまうと徹底的に調べ、解決策を考えて、実践してみないことには気が済まなくなっ

てきました。その取組をする中で、自分でもなかなか興味深い手応えを得られたのです。

その後、大学院を修了してこの協会に就職しました。名前の通り、「スポーツ指導者を支援します」という団体です。今、スポーツ界はオリンピックを控えて注目を浴びていますが、日本でのスポーツの捉え方には、まだいろいろな面で課題もあります。子どもたちに「スポーツの本当の楽しさを体験してもらいたい」という願いから、体系的なスポーツ指導を受けられる環境を整えていこうという、この協会の理念に引かれて就職しましたが、仕事を通じて、全国のいろいろな指導者の方々ともお話ししているうちに、かつて自分が関わっていた高校チームと似たような、子どもたちの食に関しての課題を、どのチームも多く抱えていることがわかりました。



「社会の課題」と捉えて 取り組む

もちろん、栄養の分野では公認スポーツ栄養士や管理栄養士など、スペシャリストがたくさんいらっしゃいます。でも「身体を大きくしたい」「パフォーマンスを上げたい」という選手たちの素朴な願いや指導者のニーズにきちんと応えているようには見えませんでした。「なぜうまくマッチングしないのか」。そう思って調べ始めてみると、やはりうまくいかない要因があるように思えてきました。さらに「この課題は一個人というより、教育や社会全体の問題ではないか」とも考え始めました。そこで協会常務理事の瀧澤と一緒に社会の課題の解決事業として取り組むことになったのです。活動は今年で10年目に入ります。

最初は私が関わっていた茨城県の高校サッカー部から始まり、今は北海道の帯広から、

西は兵庫県まで足を運ぶようになりました。スポーツの現場で重要な役割を担う1つの仕事として、この「食生活サポート」は有償で行っています。しかし、それにもかかわらず、今では小学生から大学生まで、さまざまなチームから要請をいただいています。種目はサッカーが一番多く、最近はバスケットボール、そして従来から選手たちの食生活に関心の高い野球にも関わっています。現在約40チームのサポートを抱え、これから講習の様子を見ていただく千葉のサッカークラブもその1つです。延べ人数にすると、すでに3万人近くの選手をサポートしてきました。年齢だけでなく、競技レベルも全国大会常連チームから県大会を目指すチームまで非常に幅広くサポートしています。



子どもの食の課題に 現れる「3つの現象」

子どもたちの食生活サポートに関わり始めて、どのチームでも遭遇したのは、子どもたちの食に関する問題や抱える疑問に似たような傾向が見られたことです。たとえば「今の自分の食事でいいのか、悪いのか」という判断を求める姿勢。とどのつまりは「完璧な食事メニューを教えてほしい」といった具合です。「炭酸ってどうなんですか?」という質問に至っては、なぜか小学生からも大学生からも出てきます。「これはおかしいぞ…」と思いました。年齢差はもちろんですが、生活環境や練習環境も異なるはずなのに、どうしても同じような質問ばかり出てくるのでしよう。こうしたことを踏まえて、次に私たちが、今、何とかしたいと考えている「3つの現象」について紹介し、みなさんと一緒に考えていきたいと思っています。

「食は結局、親の問題」という根強い認識

1つ目は「食は結局、親の問題」という意識が根強くあることです。もちろん子どもの場合、毎日の食事の多くは保護者が用意します。ですから指導者も選手たちの食を改善するためには、まず保護者を何とかしなければならぬと思うのは当然です。でも「本当にそうなのか」と私たちは考えています。

というのも、比較的多くの家庭で、保護者のみなさんは一生懸命、いろいろなものを作って用意してくれています。では、それらを子どもたちは全部食べているのか。おそらくこれは学校給食でも同じだと思いますが、じつはそうではない。では、食べないのは誰の問題なのか。じつは意外に食べない子ども自身や、その背景に目が向けられていません。「それは食事を提供する側の問題」と、どこかでそういうふうにつまえているということです。今日の講習でも、私から子どもたちに、その辺りの認識を問いかけて確認してみたいと思っています。

「いちご牛乳って、いいんですか？」

次に2つ目です。ここに示した「いちご牛乳を飲んでもいいですか」という質問に端的に表れている現象です。こうした「〇〇って、いいんですか」という質問は非常に多い。この質問は、詰まるところ「よいのか、わるいのか」というものですから、答えも当然「いい、わるい」になります。

以前、こうした質問が出たとき、私は結論として「いいんじゃないの」と答えました。すると質問した子は理由も問わず、「はい、わ



子どもの食の問題の周辺によく出現する「3つの現象」

かりました」と言ってしばらく考えてから、「じゃあ、コーヒー牛乳はいいんですか」という質問をしてきます。また「いいか、わるいか」の質問です。こうして同じようなやりとりが延々と続いていきます。

もちろんこれは、日頃からすぐに答えを与えてしまう大人の側の問題もあるでしょう。でもそこで「いい、わるい」がわかっただけでは、その知識が応用されることはありません。サッカーだけでなく、バスケットボールでも野球でもそうですが、自分で考えて判断する場面は非常に多く、その力はとても大切だといわれています。普段、判断力を磨く練習を行っているにもかかわらず、食が切り口となると、この力が身につけていない。これは何とかしたいなと思ったのです。

「骨がめんどい」子は魚を食べようになるのか

最後に3つ目です。子どもの食の問題で、多いのが偏食です。子どもたちが嫌いな食品を見てみると、魚が圧倒的に多い。ではなぜ嫌いなのか、その理由を尋ねてみると「骨がめんどい」と答える子がとても多いのです。最初は私も「そんなものかな…」とってい

ました。では魚の骨が面倒くさいから魚を食べないといった子どもは、どうしたら魚を食べるようになるのでしょうか。魚の栄養効果を一生懸命に教えてあげれば、変わっていくのか…。もちろん必要な情報ではあるでしょうが、私にはそれで解決できるとは思えませんでした。

ここで少し視点を変えて考えてみます。「魚の骨がめんどい」と言っている子どもは、普段の生活で、面倒くさく人が嫌がる作業を進んで行うことはあるでしょうか。つまり、普段からそうしたことは積極的にしないタイプではないか。そうした生活の行動パターンが偏食として食行動にも表れていると考えるのが自然でしょう。そう考えると、子どもの食の問題を食の学問だけで解決しようとするのはやはり限界があると思えてきます。たとえば「なぜ面倒だと思うのか」という要因や背景に自分を向き合わせたり、「なぜ面倒に思わない人もいるのだろう」と考えさせたりすることで、その子の考え方や捉え方に新たな気づきや刺激を与える機会をつくることができます。さらに結果として問われるべきは「子どもが成長したかどうか」であり、「魚を食べるようになったかどうか」ではありません。「食」という切り口によって、子どもたちの物事の見え方や捉え方にまで踏み込むのです。こんな教育的視点から食生活をサポートしていけば、子どもの人格形成にも影響を与えることができるのでは、と考えています。

「依存」という共通項

ところで、これら3つの現象に共通するものとして、「依存」という言葉が浮かび上がってこないでしょうか。たとえば1つ目なら「親

への依存」。2つ目は「情報への依存」。そして3つ目は、骨付きの魚を食べるのが面倒くさく思ってしまうということからして「安易さへの依存」ともいえます。そうすると、この「依存」の対極に位置する「自立・自律」こそが、必ずこのサポートのゴールになってくると思うのです。

「自立・自律」を掲げて

この「自立・自律」という2つの言葉は、辞書的な意味では、自分一人の力でやることや、自分で自分を方向づけることを指しています。先ほどの3つの現象はどれもこれに当てはまりません。逆に言えば、こうした今の子どもを取り巻く食の問題は、子どもたちが「自立・自律」した姿を見据えながら関わっていくことで、その解決も早くなるのではないだろうか。私たちはそう考えています。私たちが行う「食生活サポート」は、栄養の知識や情報をただ与えるのではなく、食生活を切り口に、選手たちが自ら学び、考え、気づくことで、自らの力で「行動を変える」ためのサポートでありたいと考えています。

ジリツ=自立・自律

自立 : self-stood
他に依存しないで、自力でやっていける
《自ら立つ状態》

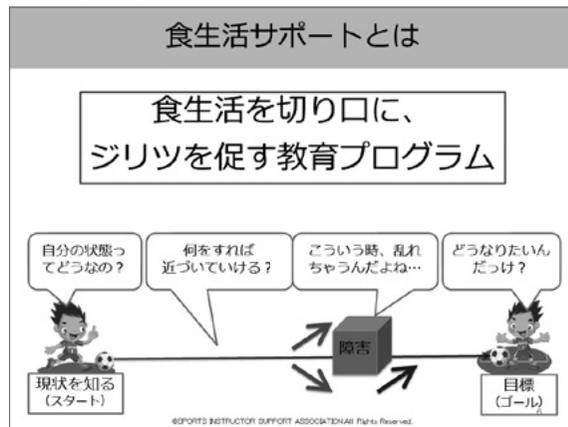
自律 : self-directed
自らの“律”(規律・ルール)を持ち、
それに基づいて評価し、判断し、行動できる
《自らを方向づけできる状態》

「自立・自律」の意味



ワークシートで 自己評価と自己決定

これから実際に子どもたちに行っている初回の講習を見ていただきますが、その前にプログラムの基本の流れをモデル図で説明したいと思います。まず受講生の子どもたちには、「現状を知る」という時間を設けています。ここで筑波大学の麻見直美先生が考案された『食生活バランスチェック票』を表面に印刷したワークシートを用います。これは、いわゆる栄養評価シートです。ただし評価するのは栄養の専門家ではなく、記入した人自身です。この点が特徴的なシートです。普段、自分で何となく思い描いている食事への評価が、シートの数値やグラフに反映されるのか、それ



「食生活サポート」の基本の流れ

を見てもらうために用いています。実際の様子を見ていただくのが早いのですが、結果が良くても悪くても、「意外だった」という感想が圧倒的に多いのです。

部 年 組 番				食生活バランスチェック票(2500Kcal版)				記入日 年 月 日							
氏名	生年月日	19 年 月 日	性別	男 女	年齢	才	身長	cm	体重	kg	体脂肪率	%	除脂肪体重	kg	
<p>GOAL できた形が正五角形に近いほどバランスの良い食生活が送れています。グラフのくぼんでいる項目は不足の可能性がります。食生活を見過ごして見ましょう。</p> <p>START 最近1週間の食事をふり返り、「頻度」①~④の当てはまる欄に○を付けましょう。</p> <p>それぞれ上から順に3点・2点・1点・0点です。採点して見ましょう。</p> <p>右の五角形のグラフ上のメモリにA~Eの得点を点で記入し、点を線で結びましょう。</p>															
料理区分		A 主食		B 主菜			C 副菜			D 牛乳・乳製品		E 果物			
食品群		① 主食		② 肉	③ 魚介類	④ 卵	⑤ 大豆・大豆製品	⑥ いも	⑦ 緑黄色野菜	⑧ その他の野菜	⑨ 海藻	⑩ きのこと	⑪ 牛乳・乳製品	⑫ 果物・100%果汁	
目安量 主な食品を示しています		ご飯(雑) 中井(大皿) 大盛り 1杯 または おにぎり(パン) 2つ		1皿 または 肉料理 1.2皿 から揚げ 2個(個) を 1日に2回	切り身 1切 または お刺身 1皿 など	1個 または 卵焼 2切 など	豆腐 1/3丁 または 納豆 1パック	煮物など 小鉢 1つ または ふかしいも 半分	小鉢 1つ または おにぎり大の トマト 1つ	サラダ 中皿 1つ または きんぴらや なすの煮物 などの小鉢 1つ	小皿 1つ または 毎日1回以上 毎日食べた場合 (週3~4回)に ○を付けて下さい	1/4パック または なめだけ 大さじ 1杯を 毎日食べた場合 (週3~4回)に ○を付けて下さい	牛乳びん 1本 または ヨーグルト 2つ または チーズ 2つ	バナナや みかんなど 1つ または 100%果汁 コップ 1杯	
食事区分		朝	昼	夕	1日トータル	1日トータル	1日トータル	1日トータル	1日トータル	1日トータル	1日トータル	1日トータル	1日トータル	1日トータル	
頻度 (毎日) ※「週5日 くらい」 と書くと OKです!		3点 毎日 1回	毎日 1回	毎日 1回	週 4回	週 4回	毎日 1回	毎日 2回	毎日 1回	毎日 1~2回	毎日 2~3回	毎日 1回	週 3~4回 以上	毎日 2~3回	毎日 1~2回
2点		週3~ 4回	週3~ 4回	週3~ 4回	週 3回	週 3回	週 3~4回	毎日 1回	週 3~4回	週 3~4回	毎日 1回	週 3~4回	週 2回	毎日 1回	週 3~4回
1点		週1~ 2回	週1~ 2回	週1~ 2回	週 2回	週 2回	週 2回	週 3~4回	週 2回	週 2回	週 3~4回	週 2回	週 1回	週 3~4回	週 2回
0点		ほとんど 食べなかった	ほとんど 食べなかった	ほとんど 食べなかった	ほとんど 食べなかった	ほとんど 食べなかった	ほとんど 食べなかった	ほとんど 食べなかった	ほとんど 食べなかった	ほとんど 食べなかった	ほとんど 食べなかった	ほとんど 食べなかった	ほとんど 食べなかった	ほとんど 食べなかった	ほとんど 食べなかった
得点		合計()÷3 A()		合計()÷4 B()			合計()÷5 C()			D()		E()			
<p>注意1: おにぎりやパンを精進(間食)として食べたものも、朝・昼・夕のいずれかに含めて回答してください。</p> <p>注意2: 主食には、菓子パン(あんパン、メロンパン、クリームパン、デニッシュなど)は除いてください。</p> <p>注意3: 豆乳の料理区分は「主菜」ではありませんが、大豆・大豆製品として、回答してください。</p> <p>※本シートの無断複写・転用を禁じます。 ©筑波大学 麻見研究室</p>															

講習で使用ワークシートの表面。筑波大学麻見研究室の『食生活バランスチェック票』を利用している。なお当該チェック票を指導で使用したい場合は、無断で使わず、使用に関しての連絡と相談をominaomi@taiiku.tsukuba.ac.jp まで必ずしてください。(資料提供:筑波大学体育系 麻見直美先生)

次にワークシートの裏面をご覧ください。上にゴールという欄があります。これは「目標設定」です。ここで選手たちに求めているのは、自分自身をどう変えていきたいのか、その姿を具体的に思い描くことです。当然、食は身体づくりの材料ですから、食を変えていくことは身体の変化にもつながります。またそもそも、なぜこのスポーツに取り組んでいるのか、おそらく「勝ちたいから」とか「うまくなりたから」といった何らかの成果を期待していることでしょう。そこに自分の身体は必ずつながっていく要素です。だから目標は身長や体重、体脂肪率という体格面でもいいし、パフォーマンス面でもよい。それをまず自分で考えてみようよという時間です。

じつはチーム全体としてなら「〇〇大会で優勝」といった目標は与えられやすく、実際に与えられてもいます。でも自分では何がどうなりたのか、その目標が描けているかという意外に欠けていがちなところなのです。



現状と目標から「距離」 をつかむ

こうして自分の現状と、目標とする姿がはっきりすることで、その間の“距離”が見えてきます。今、自分はここにいて、こうなりたという目標が立てられた。そこで初めて「そこまで到達するには、どうしたらよいか」という発想やアイデアがいろいろと浮かんでくるものなのです。

しかし、子どもたちに初めて接した時期によく出る質問は、「どうしたらいいですか」というものです。ここにはまだ自分の考えがないわけですから、「どうしたらいいと思う？」

ワークシートの裏面。「目標設定」→「現状把握」→「決意表明」の流れでまとめられている。

と返しても、子どもたちは答えられません。自分の“現状”の把握も曖昧で、目標も描けていないからです。しかし問題を抱えているのは私たちではなく、子どもたち自身です。解決するのも、私たちではなく子どもたち自身でなければなりません。「どうしたらいいですか」、この依存の最たる例ともいえる質問が出てきたときにどう対応できるか。講師の力量が問われる瞬間ですし、講習を行う楽しみの1つでもあります。

講習では最後に「決意表明」という時間を設けています。もし「(今まで通りで)何も変えなくてもよい」という結論に至る子どもがいたとしても、それはそれでよしとしています。



「乱れない」ことよりも大切な「修正できる力」

「何か自分の現状を変えたいのであれば、何をどう変えるかを決めるしかない。またそれを決められるのは君たちしかない。後は決めたことを継続できるかどうかだ」。しかし、みなさんもこれまで、いやというほど経験されてきていると思いますが、世の中、それほど甘くはありません(笑)。やろうと思って最初の1週間は高いモチベーションでいたとしても、2週間目からやる気がなくなってくる。もしくは突発的な出来事が思わぬ“障害”となり、気づいたら元通り…なんてことは大いにありえることです。もちろんそこで「やはり意識が低いからそうになってしまうのだ」という評価もあるでしょう。でも、世の中、いわゆるトップアスリートとよばれる人たちは、果たして常に高いモチベーションで同じことをやり続けているのでしょうか？

私がこれまで出会ったトップレベルの選手たちを見ていても、そんな人は見たことがありません。また、これこそは具体的な食生活に置き換えた方がわかりやすいかもしれません。たとえば子どもなら、テスト期間や友だちとどこかに遊びに出かけるといった“日常”とは少し異なる出来事があると、食事の時間が変わったり、欠食や食べ過ぎ、もしくは偏食など食べ方も変わりやすくなります。でも一体、そうしたことがまったくないという人はこの世の中に存在するのでしょうか。

仮に1年365日、すべての食事が教科書的にパーフェクトな人がいたとして、その人がその食事で本当に幸せを感じられるのでしょうか。それは何ともいえません。そう考えると、子どもに「常に〇〇と××を欠かさず食べられるようにがんばろう」と言うのは、何だか

とても非現実的なことを求めているように思えてきます。

私たちは「食事とは乱れやすいもの」ということを前提としています。ですから、乱れること自体をとやかく言うのではなく、むしろ乱れたことを自覚しているかどうか、乱れた後に修正できるかどうかこそ食生活の真価が問われてくるものだと思っています。私が今まで出会ってきた素晴らしい選手たちに共通していたのは、この「修正できる力」を身につけていることでした。では、どうすれば子どもたちに「修正できる力」が身につくのか、もちろん“情報”も必要になってくるでしょう。しかし、実際に自分でやってみて、試行錯誤の経験を積み重ねていくことで得られる「経験知」こそが大切になってくることは間違いありません。



サポート形態へのこだわり

ここで基本モデルを踏まえたサポート講習をどんな形態(開催頻度や方法)で行っているのかを紹介します。まず開催頻度ですが、年に3回、3~4ヵ月置きに開催しています。「たくさんやれば、やっただけいいだろう」と思

サポート方法・特徴



- * 選手向け・保護者向け
→3~4ヵ月置き
- * チーム単位
- * 対話講習
- * 個人レポート作成



「食生活サポート」の方法と特徴

われがちですが、これは練習と同じで、やり過ぎはよくありません。実際、かつて現場で選手の指導をした私の経験からしても練習時間を割り、食生活についてふり返る時間を毎月のようにつくることはとても現実的ではありません。かといって、年に1回では、次の回が1年後になりますので、どのように自分が変わったのかをふり返るのはかなり厳しくなります。身体の変化や目標の達成度などを考えても、3~4ヵ月に一度の頻度、年3回のペースがちょうどよく、指導者にも受け入れられやすくなります。あっ、大事な理由がもう1つありました。「忘れかけたぐらいのときに行う」(笑)。でも冗談ではなく、このくらいのスパンで実施するのが、じつは子どもからのいろいろな課題も一番出てきやすいものなのです。

サポートをチーム単位の集団講習で行っていることもこだわりの1つです。食は個の問題には違いないでしょうが、私たちは集団講習というスタイルをとっています。その理由は、たとえ個人競技でも、練習では集団で行うことが多いからです。さらにもっと広く考えていけば、人間は社会という集団の中で生き、育つものだからです。ただ集団講習のデメリットとしては、やはり1人ひとりにどうしても目が届きにくくなること。ですから、私たちの講習では「対話」を非常に大切にしています。この後の講習で、指導者のみなさんに一番に見ていただきたいのは、私が対話を通して子どもたちの懐にどんどん入っていく場面です。対話から、子どもたちの“素”の姿を引き出したいと思っていますし、本気度も見たい。そして子どもたちから考えをどんどん引き出していきたいと思っています。もちろん全員と長く対話する時間をつくるこ



講習後に受講生の子どもたちに返すデータ分析と手書きコメントの入ったワークシート

とはできません。ただ、何人かの子どもと自身の濃い対話をし、集団全体で共有することで、ただ聞いているだけのように見える子どもにもそこで変化を起させようと考えています。たとえば自分に置き換えたり、チームメイトの知らない一面が発見できたり、あるいは解決のヒントを得たり…。それは1対1の閉じられた対話からでは決してできない貴重な体験です。

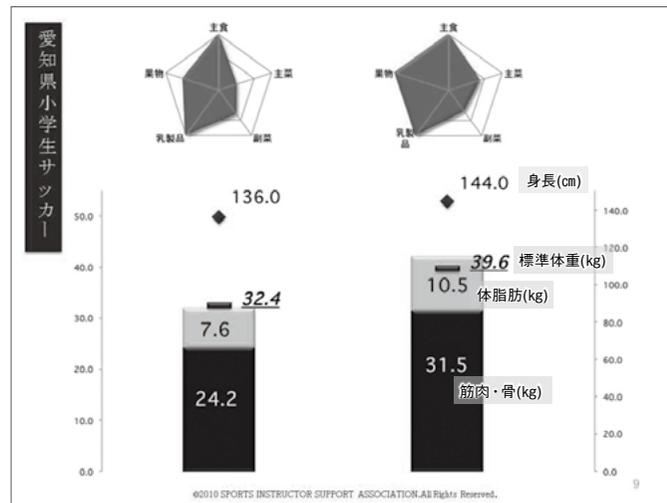
そしてもう1つ、なるべく個別でもサポートする機会を生み出すために、講習後には、1人ひとりのデータを集計し、その結果とワークシートへの記述内容について、こちら側からフィードバックのコメントを添えて返却するようにしています。コメントは、有名な通信教育の赤ペン先生にならって、私たちも手書きで記入することにこだわっています。



自己評価するからこそ 見えてくるもの

ここで指導内容、とくに使用するワークシートについて、補足して少し詳しく説明しましょう。まず『食生活バランスチェック票』です。これを使う利点は非常にわかりやすく簡単なことで、先に申しましたように、いろいろな学びが期待できる点です。1週間を振り返って自分が食べたものに○をつけるという指示をし、最後に子どもたちに点数を計算をさせると右側のレーダーチャートに五角形が描ける。その形を見て視覚的に自分の食の現状が把握できるのが、このチェック票のよさです。当然、自己評価ですから、保護者からしたら「そんなに食べていないでしょ」と思える食品でも、子どもたちは「食べている」と書きます。逆に、出ていても本人は覚えていなくて「食べていない」と記入する場面もあります。でも、まずはそこからのスタートで、最終的にその内容自体が変わっていけばよいのではないかとというのが私たちのスタンスです。あくまでも自己評価にこだわりたいのです。

ここで興味深いデータを1つお示ししましょう。愛知県でサッカーに取り組んでいる2人の子どものデータですが、ご覧のとおり、形にずれがあります。でもこれは双子のデータなのです。小学生で双子ですから、ほぼ同じ生活環境と考えてよいでしょう。同じものを食べ、同じような生活をする中で、「決して相談はしないでね」と書いてもらった結果がこれです。もちろん双子とはいえ、人間として別の存在ですから、好き嫌いは異なるかもしれないし、片方は覚えていて、片方は覚えていないということもありえます。それにしても結果がこんなにもずれてしまう。



双子の受講師によるデータの比較。自分の食に対しての自己評価が高いほど、体格面にも影響を及ぼしていることが見て取れる。

これは一体、何を意味しているのでしょうか。

食の指導では、取り巻く環境をよくしていけば、その人もよくなっていくという発想がよく見受けられます。人が育たないのは環境が悪いから。でもこのデータが示しているのは、環境だけで人間が変わるとは限らないことではないでしょうか。つまり、個人にダイレクトにアプローチしていくことも必要だということだと考えています。

さらに興味深いのが、この2人の体格面の違いです。これも偶然かどうかわかりませんが、大きな差が出た2人でした。二卵性の双子でしたので、厳密にはいえないのかもしれませんが、「たくさん食べている」と評価した子どもの方が体格も大きかったというのは、とても示唆に富む結果です。食が身体に影響するということはもちろんですが、自分で自分の食を評価していくことの価値がここから見えてくるように思えます。



「食べる」から さまざまな課題の解決へ

最後に食からの行動目標の欄です。ここで大事にしたいのは、決して「がんばります」という気持ちを子どもたちから引き出したのではないということです。シビアですが、たとえ気持ちだけ高まっても何も変わりません。やはり最終的には、「やるか、やらないか」に向き合うようにしたい。さらにその内容も詰めていきます。「食べる」についても「がんばって食べる」ではなく、自分で具体的にどういった行動に落とし込んでいくか。自分が立てた目標に至るまでの距離を埋めていくため、その中身を具体的に思い描き、継続していくことを私たちは求めているのです。

実際のところ、「食べる」行動目標は、大体次の5つの観点にまとまります。まず、今食べ残している子は「残さない」。食べる量に問題があったと考えた子は「食べる量を変えてみる」。食べたくても食べるべきものが用意されないと考えた子は、「作ってくれる人をお願いする」。これが子どもの場合、具体的にできる行動ではないでしょうか。もちろん「自分で作る」「自分で買う」という行動も選択できます。いずれにしても、この5つの中のどれかさえできれば、食の面で自分に足りなくて変えたいこと、修正したいなと思えます。そのどれもが選べないというのであれば、行動を変えること自体を諦めるしかない。無論、そういう選択肢もありえます。

これは食の面だけに限らず、子どもたちにとってよいトレーニングになります。何かの目標を具体的に思い描くというのは、実際のところなかなか難しい作業です。でもその中で、自分の現状を知り、目標を定め、決意をする。「目標を具体的に思い描く」をベースに、

さまざまな課題に取り組むプログラム一例

- ・ になりたい姿になるための食行動を決意する
- ・ 食行動の変化とそれに伴う身体の変化を振り返る
- ・ 試合中の問題を解決するために試合前の食行動を考える
- ・ 食べるための工夫を考える
- ・ 自分の状態に見合った食量量を考える
- ・ 脂質が多く含まれるものの認識のズレを修正する
- ・ 食行動を乱す障害を明らかにし、付き合い方考える
- ・ 互いの立場に立って、残すこと・残さないことを考える

食の問題を切り口に取り組むさまざまなプログラム例

食だけに限らず、スポーツに関するさまざまな課題をこのプログラムに落とし込んでいくこともできるのではないかと考えています。

現在、中高一貫のチームで中学1年生から見ている選手ですと、高校卒業までで合計14～5回受講したという選手も中には出てきています。さすがに毎回同じ内容だと飽きてしまいますが、このようにして都度、彼らがその時点で抱えている問題を、食の課題とミックスしてサポートしていくことで、変化に富んだプログラムにできるという手応えも、今は感じています。

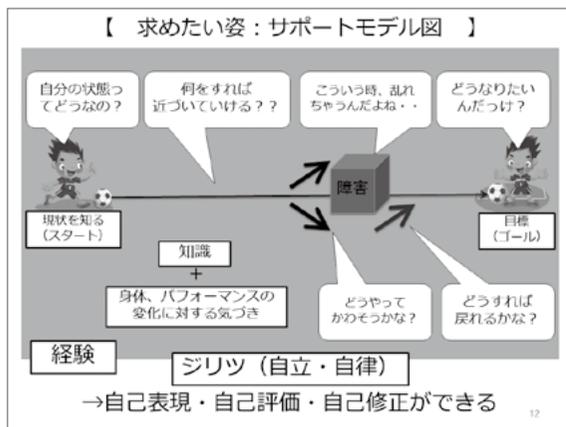


知識の伝達ではなく、 学びを大切にしたい

これまでのサポートでは、ときどき「お母さんのその日の気分が、僕の食生活では“障害”でした」という子も出てきました。「お母さんの気分のせいで、家ではあまり魚が出ません」とか。でも「お母さんも人間だから、魚を食べたくない日もある。でもそれがわかったなら、次に君に何ができるかが聞われていると思うよ」ということです。そしてそれを考えることこそが「学び」なのかなと思います。

知識の有無は、確かに子どもたちが望ましい行動をする上で、またよい習慣を継続する上で、かなり大きなウエイトを占めていますし、講習でも知識を与えるという面からアプローチすることももちろんあります。でも決して「知らないからできない」と私たちは考えません。仮に知識を問う場面があっても、「知っているつもりになっていないか」「知っていると思っていたことが、じつは勘違いだったのではないか」と、子どもたちの持つ知識の内容を“揺さぶり”、確認することを講習では大事にしています。すると子どもたちは自分が今いる位置に自分で気づくことができます。今の知識レベルでよくないと感じたのであれば、そこからどうしたら前進できるか。そうした「気づき」を促すアプローチをしたいと思っています。これはひょっとしたら、今、教育界で話題の「アクティブラーニング」の姿に近いものなのではないかとも思っています。

普段、子どもたちが当たり前のようにしている“食べる”ですが、その中身は、このサポートを経ることで確実に変わっていくという確信ももっています。ただ「一生懸命、食べます」と言っていた子どもたちが、講習を受けると、何かもう一つ肝が据わった表現、



「自立・自律」に込めた願い

たとえば「今、自分はこうだから、こう食べているんです」に変化していく。これはとても素晴らしいことだと思っています。ひいてはこれが冒頭に掲げた「自立・自律」につながっていくと思うのです。

「ジリツ」に込めた3つの姿

先ほど、辞書上での「自立・自律」の定義を確認しましたが、最後に私たちか掲げる「ジリツ=自立・自律」の定義を紹介して締めくくりたいと思います。

1つ目は「自己表現ができる」。これは自分のことを自分で表現できる姿を指します。これは決して“独り善がり”な表現を指すのではなく、表現力を使って他人との関わりが持て、相手と理解し合える、そういった表現力を求めています。

2つ目は「自己評価ができる」。自分で自分のことを客観的に評価できる姿です。これは講習で使う『食生活バランスチェック票』にもつながりますが、自己満足で終わるのではなく、周りが見てもそうだと納得できる客観的な評価を自分自身でできるようになることを意味します。

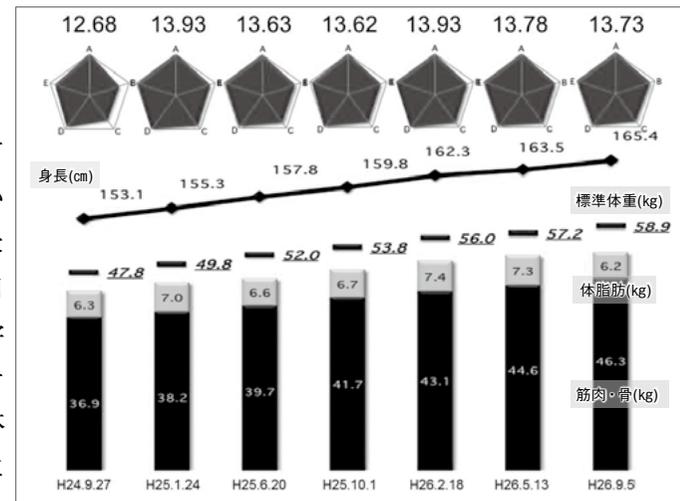
最後は「自己修正ができる」。人間、誰もが必ず失敗しますから、大事なことは「戻れるかどうか」「修正できるかどうか」です。失敗した自分を自分で受け止めて、次の行動や考え方に向けた修正ができるか。それができる姿です。この3つができれば、スポーツだけでなく、どんな状況に置かれても、何とかできるのではないかと考えています。くり返しになりますが、サポートではこうした選手の「ジリツ=自立・自律」を「食生活」を切り口として促していきたいと考えているのです。

評価の推移からその人となりを見る

こうした考えのもとで、これまで関わってきたチームの成果を見ていただきたいと思います。2年間にわたって計7回の講習をした中学生の「食生活バランスチェック票」で自己評価した平均点の推移です。おおむね中学生のチームは高評価のチームが多く、このチームも最初から15点満点中12点でした。体格の変化ではとくに筋肉や骨の重さの変化に注目しています。食事のバランスのよい集団は自ずと体脂肪率が安定するか減っていき、筋肉や骨が増えるという結果が出てきます。

個人の変化を見てみましょう。6回の講習でチェック票の点数がどう変わっていくか、折れ線グラフにしてみると、2年間で上に行ったり下に行ったりと変動があることがわかります。じつは、ずっと右肩上がりで行くという子はほとんどいません。でも6回を経た後では初回の点数よりも確実に上がります。そうした傾向が結果を追うことで見取れます。これが継続してサポートを行う価値ではないかと思っています。

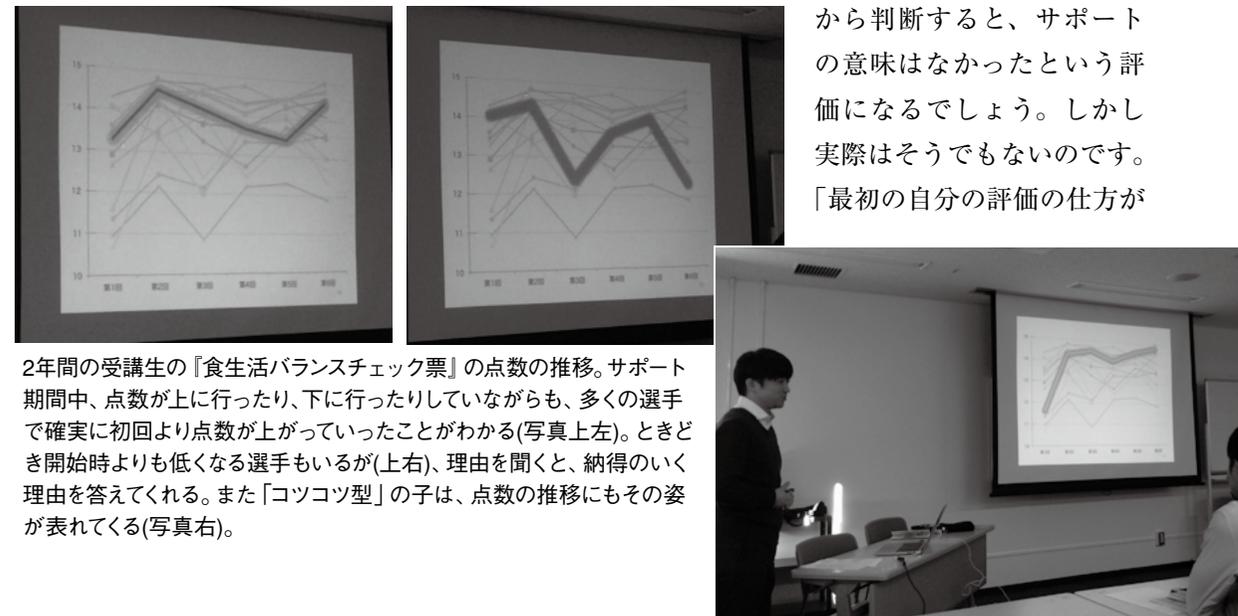
また、1人ひとりに変化した背景を尋ねる



2年間サポートした中学生の『食生活バランスチェック票』の点数と体格の変化

と興味深い答えが返ってきます。たとえば点数が一時的に下がってしまった子どもでも、その理由を聞くと、自分の言葉できちんと答えられる。当然のことながら、1人ひとりのストーリー（人生）があつての結果です。「このときはまずいと思ってがんばっていたけど、ここでなまけた。でも5回連続で下がったので最後は上げました」とか…（笑）。でもこうしたことを自分の言葉で語れるようになったことを私は評価してあげたいと思います。

こんな選手もいます。点数が1回目から下がり続けてしまったという例です。点数だけから判断すると、サポートの意味はなかったという評価になるでしょう。しかし実際はそうでもないのです。「最初の自分の評価の仕方が



2年間の受講生の『食生活バランスチェック票』の点数の推移。サポート期間中、点数が上に行ったり、下に行ったりしていながらも、多くの選手で確実に初回より点数が上がっていったことがわかる(写真左上)。ときどき開始時よりも低くなる選手もいるが(右上)、理由を聞くと、納得のいく理由を答えてくれる。また「コツコツ型」の子は、点数の推移にもその姿が表れてくる(写真右)。

間違っていた」と言うのです。「はじめは見栄も張りたいので高く評価していました」とか…。でも、それをみんなの前で言えたことを評価してあげたいと思います。

もちろん下がる理由には、ほかにもいろいろな要因があります。家庭環境の突然の変化や季節的な変動もある。点数が下がることをもって悪とするのは人間を見ているというより、機械を見るような発想でしょう。むしろ、子どもたち1人ひとりに、いろいろな変化があることを指導者には知ってほしい。中には、大体40人に1～2人の割合で、ずっと点数が上がり続ける選手もいます。これらの選手に共通するのが、いわゆる「コツコツ型」であること。つまり何か1つ決めたことは必ずやり、次にまた何かを決めてやり遂げる。そういう選手がこうした変化の姿をとりやすい。このようにチェック票を見ていくことで、子どもの人となりも見えてきます。そこにこの「食生活サポート」の面白さもあるのです。子どもたちからも「自分のことを考えられたことがとてもよかった」というコメントがあるのは、1つの成果であると考えています。

食から人間にアプローチする

では最後に、最初に紹介した「何とかしたい3つの現象」が、「食生活サポート」でどのように変化したか。「食は結局、親の問題」という現象は、「まずは自分でできることをする」という発想に変わります。そして「○○っていいんですか？」という類いの質問はもはや出てこなくなります。なぜならそれが出てきた段階で、私から「君はどう思う？」と質問

選手：8回を通して学んだこと

- ・自分の考えを発表するのは意外と難しいことが分かりました。この食生活で自分の考えをしっかりとと言えるようになったので良かったです。
- ・中学になって、今日までケガをしなかったことは食生活サポートの影響があるのかなと思った。
- ・意識して食べることでサッカーのプレーにも影響してくるということを知った。
- ・自分の未来を考えて、自分の過去を反省することはあまりなかった。自分の成長に大きく関わったと思いました。
- ・何回も食生活バランスチェック票を行っているうちに、チェックをやらなくても自分自身で何を食べたのかに気づき、食べ方などを工夫できるようになったこと。

©2010 SPORTS INSTRUCTOR SUPPORT ASSOCIATION All Rights Reserved. 16

保護者・指導者の視点から

【保護者】

- ・朝ごはんを必ず食べるようになった。
- ・外食のときもバランスを考えて食べるようになった。
- ・自分で考えて量を増やすようになった。
- ・前は文句を言っていた嫌いなものを自分から食べるようになった。
- ・カレンダーに体重・体脂肪率を記録するようになった。

【指導者】

- ・全体的にフィジカルが強くなった。・遠征時にケガの量が減った。
- ・合宿時に残さなくなった。
- ・練習後の補食や試合時の食事について選択するようになっていく。
- ・選手間で食事について話をしている。
- ・チームの雰囲気が前向きになっている。
- ・食生活の向上が見受けられる選手は、練習の場面でもパフォーマンスの向上が見受けられる。

17

「食生活サポート」を受講しての選手(子ども)からの感想と、保護者・指導者からの評価

返しをしますから、当然、彼らも学習して(笑)、もう1つひねった質問になる。すなわち「○○をしてみたが、これはどうですか?」といった「相談」に変わってくるのです。これなら、こちらも大歓迎です。相談事なら、そこには少なくとも何らかの本人の「意思」が含まれているからです。さまざまな人が支え、関わっていく価値も出てきます。

最後、「骨がめんどい」と言う子どもです。人間ですから、嫌いなものがすぐに好きになる変化はそれほど期待できません。それでも魚を食べる必要性があると自分で納得できた

ときは、「何とかして食べよう」という方向に動き出します。すると当然、そこに工夫やアイデアが出てきます。私はこうした姿こそが、食生活の改善では現実的なゴールなのかなと思っています。またこの場合、じつは食材としての魚が好きか嫌いかすらわかっていないことが非常に多く見られます。あらためて尋ねてみると、案外、おすしが好きだったり、魚を食べること自体にはあまり抵抗がない。とすれば、後は調理の工夫などを考えればよくなります。

意外に好き嫌いなく食べている子は、聞いてみると決して苦手なものがないというわけではなく、「苦いけど食べます」「おいしくないけど(?)食べます」と言う。これは人間としてのキャパシティの違いにつながりそうです。もしかしたら、食からのアプローチは、子どもたちの人格形成にも確実にアプローチできるのではないかと。私は最近、そう思い始

めています。こうしたことも踏まえ、これから初回に当たる講習をみなさんに見ていただこうと思っています。後ほど感想もぜひいただけましたら幸いです。

(講演より構成、編集部)

「食生活サポート」やNPO法人スポーツ指導者支援協会の活動については同協会 Web サイト (<http://sportif-support.net>) もご覧ください。公開講座や勉強会、プログラム研修等の情報も随時アップされています。

