



北九州市×ギラヴァンツ北九州
×九州女子大学
×スポーツ栄養研究センター

サステナブルサッカークリニック 2025／小学生

2025(令和 7)年 11 月 30 日(日)に北九州市、学校法人福原学園、ギラヴァンツ北九州主催で「サステナブルサッカークリニック 2025(小学生の部)」が開催され、小学生 20 名、保護者 16 名が参加されました。本取り組みは、新たなサッカークリニックを開催することにより、子どもたちが遊び、学び、成長する場所を作り、人と地域を育む持続可能な未来の創出を目指しています。



巴教授による講義

プログラムのひとつである「親子で学べる栄養セミナー」では、巴教授による講義「小学生アスリートの栄養の摂り方」が行われました。講義では栄養学の基本となる体組成について、**筋肉は 24 時間分解と合成が行われている**こと、筋肉量と脂肪量のバランスが重要であることを説明され、これまで行ってきた共立大学の学生やギラヴァンツ北九州トップチームへの栄養指導からみてきた**スポーツ栄養学のエッセンス**を話されました。中でも**睡眠や野菜、魚、カルシウム摂取**については成長期の子どもたちにとって特に重要となるポイントであることから熱演され、小学生、保護者共に大きく頷いて聞いており、会場に一体感が生まれました。



学生によるレシピ紹介

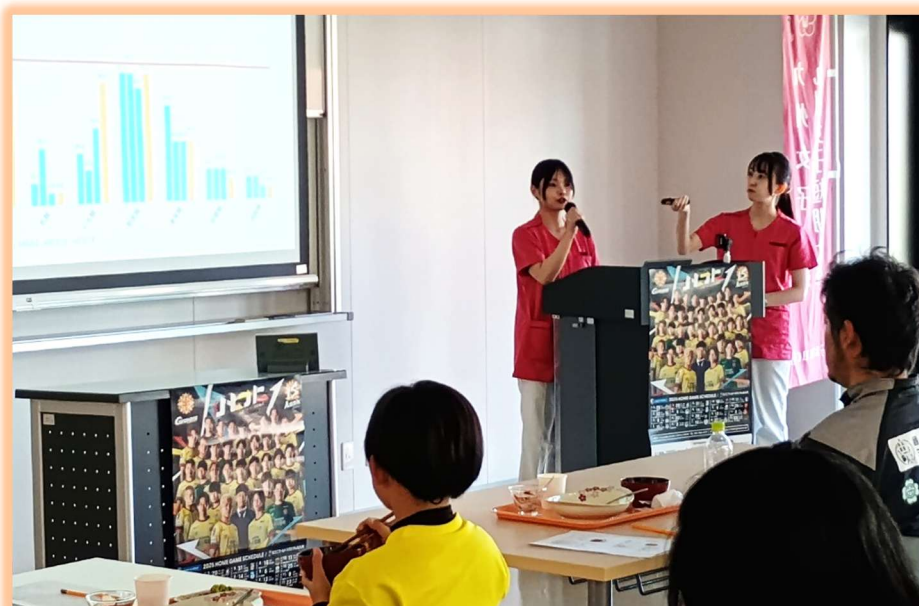


その後、学生によるメニュー紹介が行われました。「**なでしこハヤシライス**」は、北九州市の給食で提供するために本学の学生が試行錯誤しながら開発したハヤシライスで、昨年度、**北九州市の全小中学校給食**に取り入れて頂きました！エネルギー代謝に必要な**ビタミンB₁**豊富な「**豚汁**」、**持久力の向上**や**筋損傷の緩和**に効果的な**EPA**を多く含む「**いわしのさつまあげ**」、成長期に必要な**ミネラルたっぷり**の「**ココアムース**」の4品を調理し、参加した小学生や保護者の方に食べていただきました。



提供した料理

試食後は学生が行っている**ギラヴァンツ北九州トップチームの栄養指導**の中から、特に紹介したい栄養指導例2例の報告が行われました。



学生による栄養指導例の紹介



試食の様子



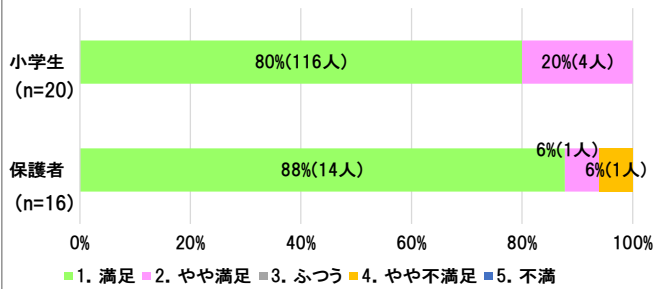
調理している様子



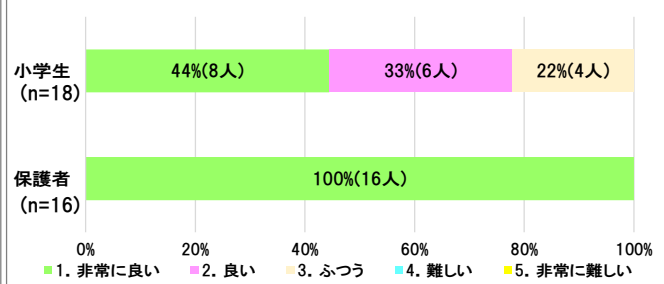
美味しそうに食べる子どもたちの笑顔や、アンケートの結果からとても満足していただけたように思います。最後にアンケートの集計結果を掲載します。

【アンケート結果】

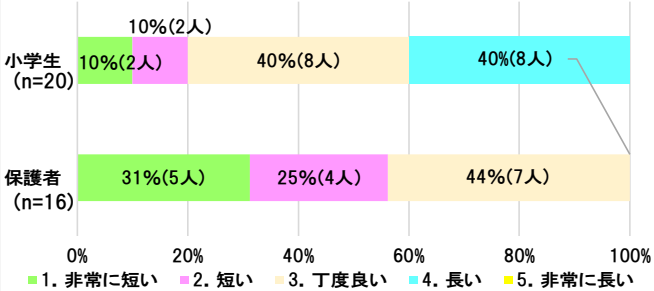
1) 本日のサッカークリニック全体を通して満足度はいかがでしたか？



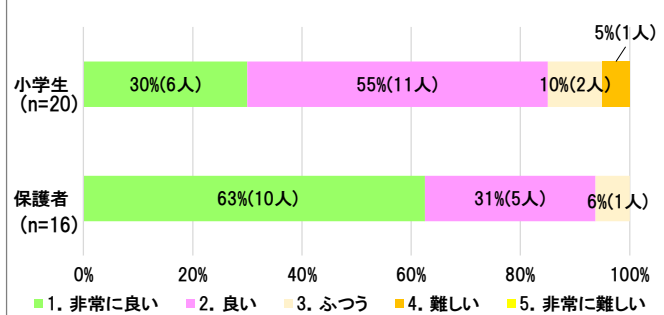
2) 巴教授による栄養セミナーの内容はいかがでしたか？



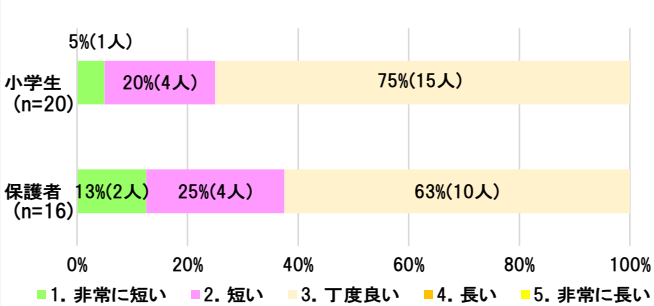
3) 巴教授による栄養セミナー時間はいかがでしたか？



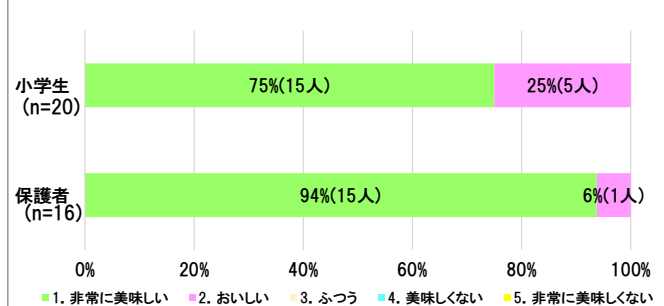
4) 学生によるレシピ紹介の内容はいかがでしたか？



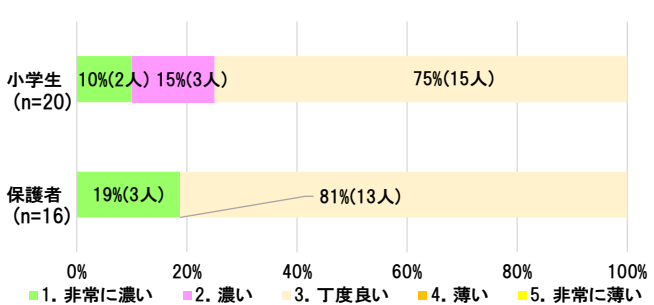
5) 学生によるレシピ紹介の時間はいかがでしたか？



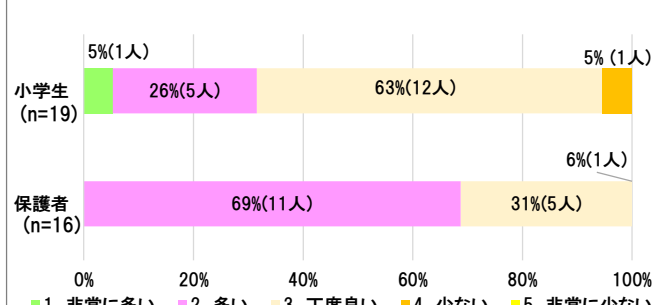
6) なでしこハヤシライスは美味しかったですか？



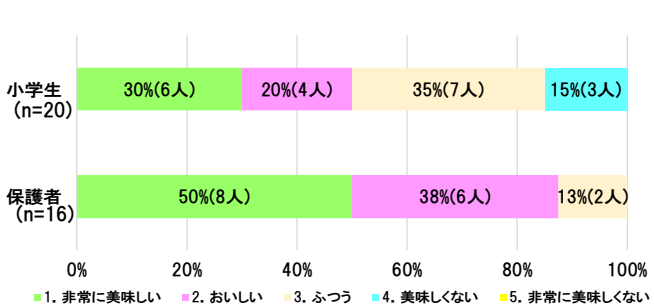
7) なでしこハヤシライスの味付けはいかがでしたか？



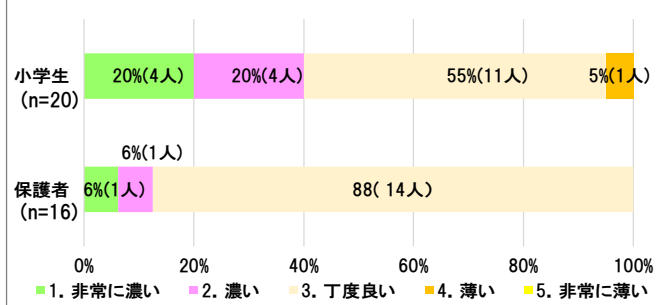
8) なでしこハヤシライスの量はいかがでしたか？

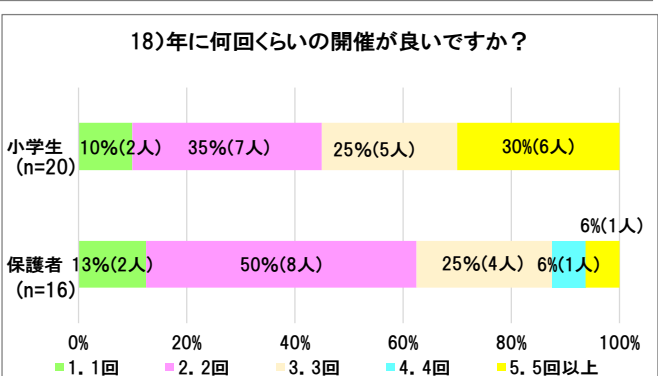
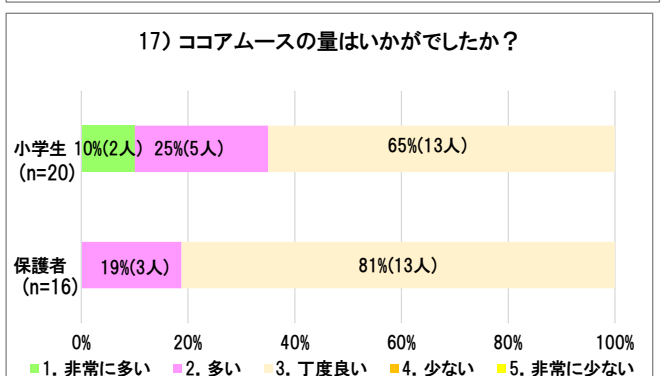
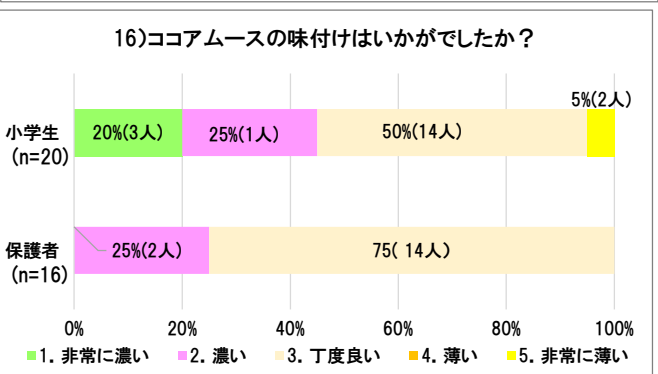
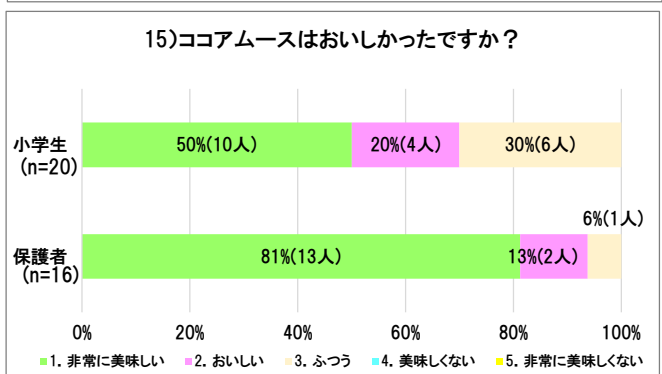
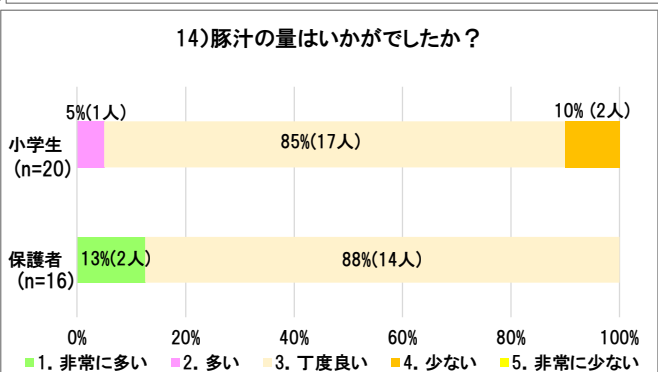
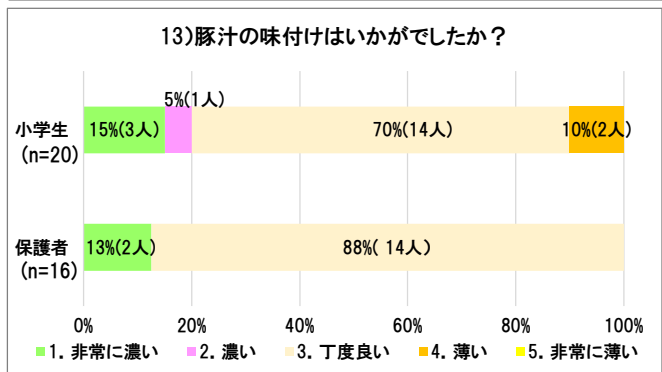
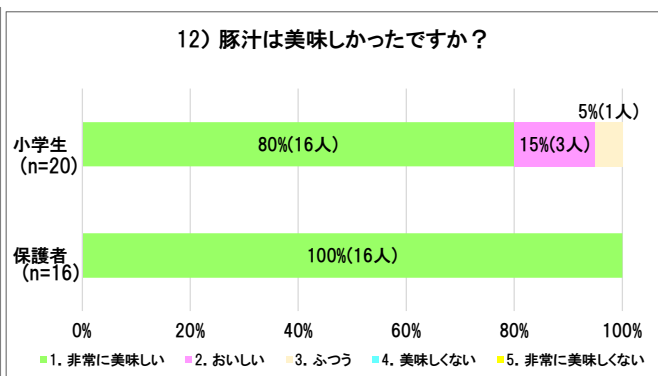
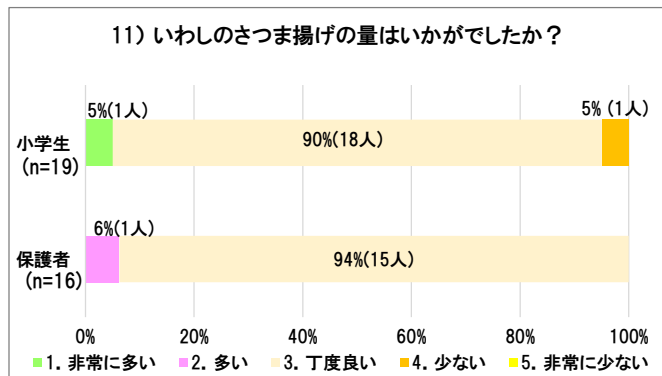


9) いわしのさつま揚げは美味しかったですか？



10) いわしのさつま揚げの味付けはいかがでしたか？





<感想やご意見、ご要望(自由記述)>

| | |
|-----|--|
| 小学生 | 楽しかったのでまた来たいです。[2件] |
| | サッカーは非常に楽しかったです。ご飯は非常に美味しかったです。[2件] |
| | サッカークリニック、とても楽しかったです。昼食もとても美味しかったです。ありがとうございました。[2件] |
| | 内容がそんな分からなかったけど、ご飯の大切さなどが分かった。ご飯が美味しかったです。睡眠が大事だと分かった。また行きたいなと思いました。ありがとうございました。 |
| | サッカーは非常に楽しかったです。また機会があればやりたいです。 |
| 保護者 | 3回目の参加です。とても勉強になります。3年前に初めて参加しました。食事・睡眠気を付けるようになり、背も伸びて身体もしっかりしてきました。今回の料理も自宅でレパートリーにしたいと思います。ありがとうございました。また参加させてください。 |
| | 成長期の子供たちに必要な栄養バランスや睡眠時間を細かく教えていただきありがとうございました。少しずつ取り組み、子供とともに体力、健康と向き合っていきたいと思います。年に数回行ってほしいです。 |
| | とても充実した内容でした。また参加したいです。 |
| | 子どもたちにとっても栄養面や睡眠が大切だということを第3者から学べたことはとてもいい刺激になったと思います。小学生のうちから意識してできることを親としてサポートしていきたいです。ありがとうございました。 |
| | いわしのさつま揚げが苦感じました。普段の食事よりも量が多く、足りていないことが分かって良かったです。子供のプロテインは不要といいつけていただいて安心しました。 |
| | すごくおいしかったです。ありがとうございました！ |
| | 今日教えていただいたことを実践してみたいと思いました。巴先生のお話はとても聞きやすく集中して学ぶことができました。昨日の対松本戦はとても悔しい思いでしたが、巴先生のお話のなかで触れいただき、気持ちがすっきりしました。 |
| | どのメニューもとても美味しかったです。ハヤシライスを自宅で作る際は、市販のルーを使っていたので紹介していただいたレシピを自宅でもつくってみたいと思いました。必要な栄養素摂取する量等とても参考になることばかりでした。ありがとうございました。 |
| | 教授の講義が面白くて大変興味深かったです。こんなにしっかりしたお話が聞けると思ってなくて。すみません。このようなためになるお話はなかなか聞けないので、一般の人でも聞けるように機会を作っていただけるとありがたいです。ためになって面白い講義をありがとうございました。あと子供に眠るのが大事と言っていたことが本当にありがたかったです。 |
| | こどもや保護者にとってとても有意義で貴重な体験をさせていただきました。いつもと違う人たちと関わりいきとした子供たちの姿を見ることができました。食事の大切さも改めて学ぶことができました。本日はありがとうございました。 |
| | サッカークリニックはスキル向上を期待していました。内容がほぼゲームのみだったので少し残念でした。栄養セミナーはとても分かりやすく勉強になりました。妻にも聞かせたかったです。 |
| | 大変分かりやすく、貴重なお話ありがとうございました。 |
| | スポーツ栄養を初めて聞き、とても良い経験ができました。年間の回数をもっと増やし、健康意識向上を計ってもらいたいです。 |

令和7年「サステナブルサッカークリニック2025(小学生の部)」の参加者36名(小学生20名、保護者16名)へアンケートを行い、回収率は100%であった。

サッカークリニック全体の満足度は、「満足・やや満足」と回答した小学生が100%、保護者は94%と小学生、保護者共に高評価であった。

巴教授によるセミナーの内容については、小学生の70%が「非常に良い(44%)・良い(33%)」と回答していた。また、保護者は全員が「非常に良い(100%)」と回答しており、小学生、保護者共に大好評であった。巴教授によるセミナーの時間については、保護者の56%が「非常に短い(31%)・短い(25%)」と回答しており、セミナーへの評価の高さが窺えた。学生によるレシピ紹介は、小学生の85%が「非常に良い(30%)・良い(55%)」と回答し、保護者の94%が「非常に良い(63%)・良い(31%)」と回答していた。これらの結果から、栄養セミナーはどちらも小学生、保護者のニーズに合った内容であったと考えられる。

提供した料理について、「なでしこハヤシライス」は小学生、保護者全員が「非常においしい(小学生75%、保護者94%)・おいしい(小学生25%、保護者6%)」と回答しており大好評であった。「いわしのさつま揚げ」は小学生の50%が「ふつう(35%)、おいしくない(15%)」と回答していた。一方、保護者の88%は「非常においしい(50%)・おいしい(38%)」と回答しており、小学生と保護者で相違がみられた。その理由として、小学生の40%が味付けについて「非常に濃い(20%)・濃い(20%)」と回答しており、小学生にとっては濃い味付けだったのではないかと考えられた。「豚汁」については、小学生の95%が「非常においしい(80%)・おいしい(15%)」、保護者は全員が「非常においしい(100%)」と回答しており、高評価であった。「ココアムース」についても小学生の70%が「非常においしい(50%)・おいしい(20%)」、保護者の94%が「非常においしい(81%)・おいしい(13%)」と回答しており、高評価を得ることができた。

開催頻度については、小学生の90%、保護者の87%が年に2回以上を希望しており、引き続きサッカークリニックの継続が期待されていた。