





# プログラム [2021年11月12日(金)]

17:00~17:05 **ご挨拶 八田英二氏**

18:00~18:10 **休憩**

17:05~17:10 **ご挨拶 安田忠孝氏**

18:10~19:10 **パネルディスカッション**

海老久美子氏 上原浩治氏 藤川球児氏 小倉全由氏  
安藤嘉浩(コーディネーター)

17:10~18:00 **基調講演 海老久美子氏**  
首藤由佳氏

試合時間が長く、連戦が続くことも少なくない高校野球。発育途上の選手が、軽快かつパワフルにパフォーマンスするためには、栄養バランスの取れた食事が欠かせません。食事管理と必要なケアについて、スポーツ栄養学の第一人者と数多くの熱戦で球場を沸かせた野球人たちがたっぷり語り合います。

## 登壇者のご紹介



公益財団法人  
日本高等学校野球連盟 会長

### 八田英二氏

はった・えいじ / 学校法人同志社総長・理事長。公益財団法人日本学生野球協会会長のほか、政府省庁や自治体の各種委員も務める。



全国農業協同組合連合会  
代表理事専務

### 安田忠孝氏

やすだ・ただたか / 1983年、全国農業協同組合連合会に入会。本所生産資材部部長、参事、常務理事などを経て2021年から現職。

立命館大学スポーツ健康科学部・同研究科教授  
公益財団法人日本高等学校野球連盟理事

### 海老久美子氏

えび・くみこ / 高校球児を中心とするジュニアアスリートたちへの栄養サポートプロジェクトに取り組む。2010年、立命館大学教授に着任。管理栄養士・公認スポーツ栄養士・博士(栄養学)。著書に『野球食』『女子部活食』(ともにベースボール・マガジン社)など多数。



立命館大学スポーツ健康科学研究科 公認スポーツ栄養士

### 首藤由佳氏

元プロ野球選手

### 上原浩治氏

うえはら・こうじ / 1975年生まれ、大阪府出身。東海大仰星高校、大阪体育大学を経て98年にドラフト1位で巨人入団。初年度から沢村賞などのタイトルを獲得して存在感を示す。2009年にアメリカ大リーグのオリオールズに移籍。11年にレンジャーズ、13年にレッドソックスへ。レッドソックスではクローザーとして活躍し、ア・リーグ東地区優勝やリーグ優勝に貢献。18年に巨人復帰。同年には球界初となる日米通算100勝100セーブ100ホールドを達成した。19年シーズン途中で現役引退。



日本大学第三高校 硬式野球部監督

### 小倉全由氏

おぐら・まさよし / 1957年生まれ、千葉県出身。日本大学第三高校硬式野球部監督、社会科教諭。日大三高在学時は内野手としてプレー。日本大学に進学後、高校野球の指導者を志し、母校でコーチを務める。81年に関東第一高校野球部監督に就任。97年から日大三高野球部監督となり、2001年、11年の全国高等学校野球選手権大会で優勝。選手に寄り添う指導で知られ、近年は「ほめて伸ばす」指導も実践。著書に『「一生懸命」の教え方』(日本実業出版社)などがある。



元プロ野球選手

### 藤川球児氏

ふじかわ・きゅうじ / 1980年生まれ、高知県出身。高知商2年の夏に全国大会出場。98年ドラフト1位で阪神に入団する。2005年に勝利の方程式「JFK」の一角を担い、リーグ優勝に貢献。浮き上がるといわれる直球「火の玉ストレート」で多くの打者を圧倒した。07年は当時のプロ野球記録(現セ・リーグ記録)となる46セーブをマーク。12年オフにアメリカ大リーグのカブスに移籍。同リーグのレンジャーズや四国アイランドリーグplusを経て、15年オフに阪神に復帰。20年シーズンをもって現役引退。



朝日新聞編集委員

### 安藤嘉浩

(コーディネーター)





# 基調講演

# 高校野球とお米の関係

～成長期選手への地域型

食生活のすすめ [海老久美子氏]

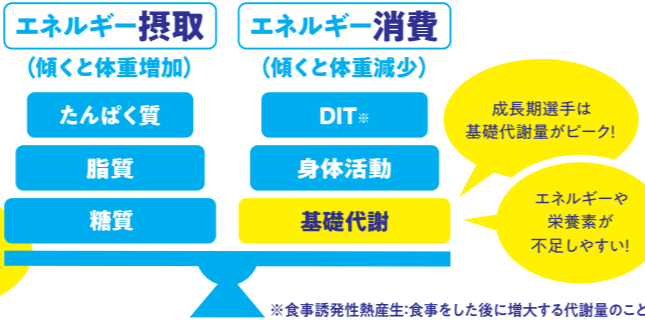


## 成長期選手の食事とスポーツ栄養学

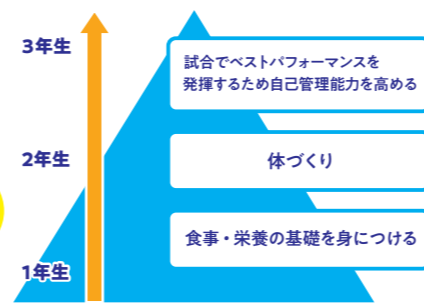
### 成長期選手にとって食事は大切

- ✓ **コンディショニング** (体をつくる・疲労回復)
- ✓ **競技能力を発揮** (最大限のパフォーマンス)
- ✓ **けがや故障の予防や回復**

### エネルギー摂取と消費のバランスを取る



### 高校野球における3年生までの食の取り組み — 体づくりと暑熱環境対策 —



### 体の定期的なチェック

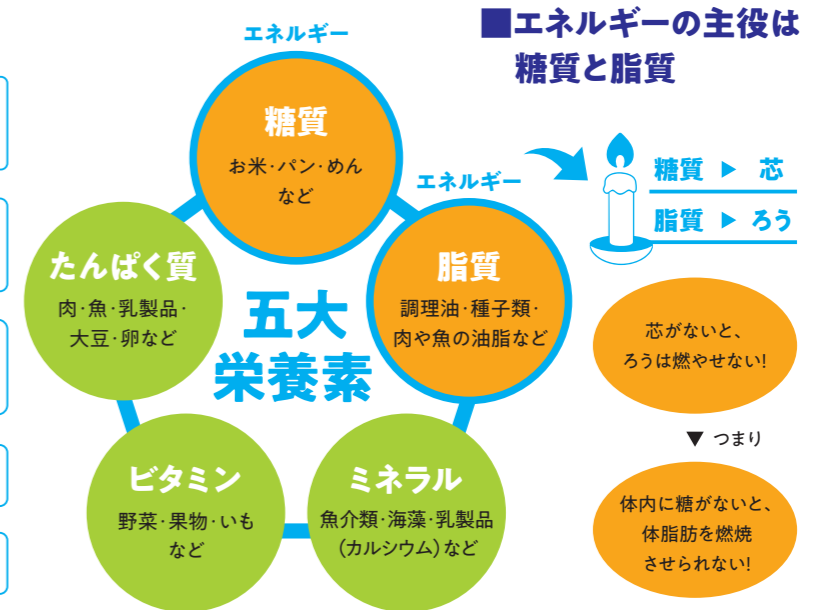
食事の「量」が適切かどうかは「体組成」を注視することで判断。きちんと自分の体の状態を知ることが重要

- 1 **体組成計で定期的に測定** (体重・体脂肪率・除脂肪体重など)
- 2 **体調チェック** (体調不良の期間・睡眠・胃腸の調子など)
- 3 **練習・トレーニング記録** (野球ノートの活用など) ※練習量に見合う栄養摂取を心がける

**まとめ** 体づくりや競技能力を発揮するには、エネルギー摂取と消費のバランスを取ることが欠かせない。エネルギー不足は、免疫や代謝、心血管系、成長・発達などの生理的機能に悪影響をもたらす原因になりうる。高校球児は特にエネルギー消費量が多くなりやすい。

## 五大栄養素

- 糖質** 体と脳を動かすうえで、中心となるエネルギー源
- 脂質** エネルギー密度の高い、効率のよいエネルギー源
- たんぱく質** 筋肉や骨などをつくる体の材料
- ビタミン** 体の調子を整える
- ミネラル** 体の材料・調整役

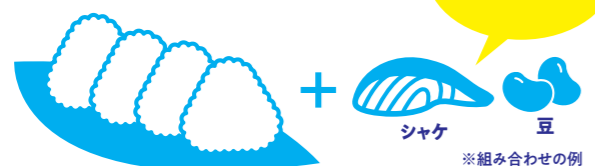


**まとめ** たんぱく質はエネルギーが不足している状態では、優先してエネルギー源として使われるため、筋肉の材料になりにくいことも。

## お米の栄養価と役割

### 米食はメリットがたくさん!

- ✓ **体と脳を動かす** 優秀なエネルギー源であり糖質源
- ✓ **腹持ちがよく、腸内環境を整えるでんぷん「レジスタントスターチ」を含む**
- ✓ **他の食品との組み合わせで優秀なたんぱく質源にも**



### 日本型食生活の基本パターン

「日本型食生活」とは、お米を中心として、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食を組み合わせた、栄養バランスに優れた食生活のこと。



お米にはたんぱく質も多く含まれるが、不足する必須アミノ酸(リジン)があるため、大豆・魚・卵・肉など良質なたんぱく質源となる食材と一緒に食べることで、その不足を補うことができる。

### 朝食の重要性～夏の大会の対策は、冬の朝食から～

**【高校球児の朝食の重要性】** エネルギー補給 …頭と体のエネルギー補給  
 体温上昇 …朝食からウォーミングアップは始まる  
 体の材料補給 …たんぱく質は分けて取ることがポイント

### 時間のない朝の一例「ごはん+具だくさん汁」



**まとめ** 朝食をしっかり食べられる体・習慣・献立にすることが大切。加えて、米食を中心に据えた「日本型食生活」で3食を正しい栄養バランスで取りつつ、エネルギー不足に陥らないよう地域のお店も活用するのが理想。選手やチームを育てるには、地域一体となって取り組む「地域型食生活」が大切。家族・地域、みんな一緒に「おいしい食」で高校野球を楽しもう!

### 取り入れよう「地域型食生活」



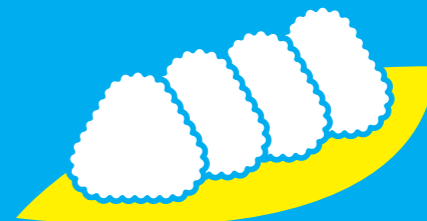


# 基調講演

# 高校野球とお米の関係

～成長期選手への地域型

食生活のすすめ [海老久美子氏]



## 米飯と国内産食品中心とした日本型食生活が高校球児の心身の成長に及ぼす影響に関する研究 (2017年度4月～2020年度3月)

立命館大学スポーツ健康科学研究科 公認スポーツ栄養士 首藤由佳

### 研究対象校

地方大会においてベスト16以上に進んだ実績をもち、全体練習が週6日(平日3.5時間程度、休日8時間程度)であり、全員自宅から通学している高等学校硬式野球部(東京都、岐阜県、兵庫県、京都府、三重県、滋賀県2校、奈良県)

### 取り組み



### 関連するキーワード

- 補食** アスリートをはじめとする運動量が多い人が、朝食・昼食・夕食の3食に加えて栄養を補うために口にするもの。
- 副食** 主食とともに口にするおかずのこと。副食は主菜(肉料理・魚料理など)と副菜(野菜・きのこ・海藻料理など)に分けられる。1回の食事の理想のバランスは「主菜1:副菜2:主食1」。
- 夏季の体重減少** 暑さなどの影響で冷たさやのどごしのよさだけで献立を選んでしまうと起こりやすくなる。
- ライフスキル** 「生きる力」に類似した概念。WHOによると、日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力と定義されている。



### 栄養教育(体組成および食事調査結果をもとに)

**■集団栄養教育** 栄養学的知識や身体活動量に見合った食事摂取を理解してもらい、食生活が実践できるようにすることを目的として年2回実施。

- 1年次** 朝食摂取などの食習慣の形成、体重コントロール方法
- 2年次** 試合時の栄養補給方法、体重をコントロールするための目標設定
- 3年次** 夏季大会に向けた食事、引退後の食事

**■SE栄養教育** 各選手のセルフ・エフィカシー(自己効力感)、セルフエスティーム(自己肯定感)を考慮した栄養教育を個別に実施。年間2回、集団栄養教育後に実施。



- 測定・調査内容**
- ・身体測定 (身長・体重・体脂肪率)
  - ・体力測定 (握力・垂直跳び)
  - ・食事調査 (食物摂取頻度調査)
  - ・心理調査 (ライフスキルなど)

### 米活用

- ①全農提供の米を練習前後に選手たちがおにぎりにして補食として活用。
- ②家庭から持参した副食をおかずとして昼食で活用。
- ③地域のスーパーでつくられた総菜を副食にした「部食」をチーム全員で夕食として活用。
- ④選手も新しいメニューを考案するなど活用方法を積極的に考えた。

## 今回の発表

### A校<中部>

**実施頻度**  
平日の練習中・練習後として週2~3日

**米活用**  
練習後の補食として、持参した副食とともに喫食  
栄養教育を踏まえ副食を各自で準備  
担当班を中心に月の食事テーマを決めて実践

**部内の働きかけ**  
朝食摂取内容の充実を促すなど  
指導者による継続的な声かけ



### B校<近畿>

**実施頻度**  
平日の昼食として週5日、補食として週5~7日

**米活用**  
昼食の主食として、家庭から持参した副食とともに喫食  
米を家庭に持ち帰り、補食のおにぎりとして各自家庭から持参

**部内の働きかけ**  
各自の食べる量にあわせて選手自身で炊飯量を調整  
交代で朝に炊飯



### C校<近畿>

**実施頻度**  
練習中・練習後の補食、練習後の夕食として(秋から冬のトレーニング期に多頻度で実施)

**米活用**  
「部食」(チームで炊飯した米飯の主食と地域スーパーの弁当式の副食)を練習後の夕食に、おにぎり・カレー・丼などを補食として喫食

**部内の働きかけ**  
カレーや丼には地元の野菜を使用、夏場も食欲を落とさずに食べられるメニューを相談  
選手の声(補食を渡すタイミング、人気の食材など)を取り入れてマネージャーが工夫



### D校<関東>

**実施頻度**  
練習中および練習後に週4日程度

**米活用**  
おにぎりとして補食で喫食  
米を家庭に持ち帰り意識的に米食

**部内の働きかけ**  
選手同士で補食のアイデアを考案。提案の一部をマネージャーがおにぎりづくりに取り入れ、小さめにして数多くつくり、練習の合間に食べやすくした  
喫食量の少ない選手にはマネージャーから声かけ



## 各校の活動の結果から

- ✓ エネルギー摂取量がアップした。おにぎりはサイズ調整がしやすく補食に適している
- ✓ お米中心の食生活で野菜や海藻の摂取量が増えた
- ✓ 選手自身のみならず、周囲や家族も食の改善意識が高まった
- ✓ 体組成のフィードバックにより、現状・目標が数値化され、改善効果が高まった



## 地域貢献活動 食の循環を知り地域への愛着と感謝を

各校の選手たちは、苗植えや収穫、清掃活動の手伝いなどを通じて生産者と交流。日々口になっている食材が大切につくられていること、生産から消費の過程で多くの人が携わっていることを理解する機会になった。



地域の清掃活動を請け負った(2018年度)



さつまいも収穫(2020年度)



台風で破損したビニールハウスの撤去をサポート(2018年度)



野菜の定植、収穫、その他管理作業など(2018年度)