



カマタマーレ讃岐

トップアスリートを目指す親子に「食」の大切さを学んでいただきたい! 1/2

アスリートを目指す小学生のお子さまを持つお父さま・お母さまとお子さま本人を対象に将来アスリートになるための体力や運動能力の向上につながる食事についての知識を磨く機会として、題して「親子食育教室」を開催しました。また親御様を対象としてよりレベルの高い「食育教室」も開催し、親子揃って長い期間でのアスリートを目指すための健康的な生活習慣や体づくりを習得し、アスリート育成に向けての基盤づくりとなる活動をおこないました。



活動場所 高松市・観音寺市・三豊市



協働者

企業、管理栄養士

協働者名

株式会社フジ、株式会社センケン



協働者の声

株式会社フジ サステナビリティ推進室／山田 由美子 氏
地域連携グループ

弊社は、社会貢献活動の一環として地域のスポーツ振興に取り組んでおり2024年よりカマタマーレ讃岐とトップアスリートを目指す親子への食育を推進して参りました。熱心に受講くださる保護者の方々、プロのコーチや選手から真剣に技術を教わる子供達を見て、カマタマーレ讃岐とだからこそできた取り組みだと実感しております。



活動詳細情報

1

[公式サイト](#)

カテゴリ(SDGs)／取り組みテーマ





カマタマーレ讃岐

トップアスリートを目指す親子に「食」の大切さを学んでいただきたい！ 2/2

Story

将来サッカー選手をはじめとするアスリートを目指している子どもたちやその親御さんに、アスリートになるにはどのような食生活を送るべきかを「食育」を通じて学んでいただきたいといった願いのもと始まった教室です。

この教室では高校球児やミニバスケットボールコーチや高齢者に向けた栄養講座も行い2019年よりカマタマーレ讃岐U18学生寮で栄養管理や食事提供を行っている、管理栄養士の岩木博久氏によるプロサッカー選手もしくはプロアスリートを目指す小学生とその保護者の方を対象に、食事・栄養・身体・トレーニング・休息などの意識を高めてもらう内容を教えていただきました。



カマタマーレ讃岐では子どもたちの夢をかなえるためには保護者の方々も含め生活環境(特に食事面)から学んでいただきたいと思っています。それが夢に向かう近道であり必ず通らないといけない道でもあるため必要不可欠だと思い、子どもたちへ「夢を持つことの大切さ」や「夢に向かって努力していくことの大切さ」を周りの大人たちが「食育」を通じて応援していくことをカタチにするため、株式会社フジ様のご協力のもと4回の教室を開催させていただきました。

開催に関しまして香川県全域を対象にしており会場も東西に分けおこないました。内容的にはまず親子を対象として生活習慣やそれに関わる食生活の講義を行い食材の栄養素・食事を摂取する時間帯・摂った方がいい食材・摂らない方がいい食材などの講義を受け食事の大切さを学びました。そこから各家庭の生活環境に合わせた親子に対して個別の相談及び指導を受けました。子どもたちは勿論、保護者の方々もはじめて聞くことや、今までの知識が間違っていたことに気づき「食」の大切さを再認識しました。

次に子どもたちがサッカー教室を行っている間に保護者の方々だけの少しレベルを高めた講義をし、食を取り巻く環境が大きく変化している昨今、食に関する正しい知識を身に付け、健康的でなおかつ



アスリートを目指すべく必要な食生活を実践することにより、心と身体の健康を維持し、「食育」を通じて「食べる力」＝「夢をかなえる力」になることの重要性を学ばせていただきました。

今回の趣旨は「食育」を通じてアスリートを目指す子どもたちを応援していくことでしたが社会的に「食育」の重要性を改めて感じ、より広い視野で今後は「食育」を通じた社会貢献ができればと考えています。