

# チームに**変化と挑戦**を ～子どもたちの可能性を **食**で広げる～

管理栄養士 広瀬 陽香

## 自己紹介

## 学生野球業界を【食】で変える



HPができました。  
どのような想いで  
活動しているのかや  
活動・実績内容全て  
記載しています。



2019	管理栄養士課程の4年制大学卒業 兵庫県の私立高校にて女子運動部寮 (サッカーと硬式野球部)の寮母 (アセスメント・献立作成・食事提 供・体重管理を行う)
2020	大阪府のスポーツ整骨院にて学生を中 心に個人サポート・セミナーを行う
2021	特定保健指導の仕事をしながらスポー ツ栄養の活動を開始 現在に至る

## この活動の目的

- 今悩んでいる**チーム・選手、保護者の力**になりたい  
この場だけで解決ができなくても  
**悩みを打ち明けられる場所がある**ということを知っていただく
- 選手自身が自分で考えて動く力**  
私たち大人が**サポート**し、育む大切さ・その方法を知っていただく

## 今日お伝えしたいこと

### “今の選手たちに必要な食事の知識・考え方”

- ★実際に行動していくためのお話です。  
ぜひ今日の夜、明日から始められることを目標に  
お伝えします！

## 多くのチームの問題点

- ▶怪我をする選手が多くいる
- ▶すぐに疲れてしまう
- ☞食事や睡眠の影響の可能性あり
- ▶身体の線が細い
- ☞必要な量をとれているのにも関わらず増えない
- 下痢や軟便が多い場合は知識のある大人がいないとつぶしてしまう可能性あり
- ▶身体は大きいですがキレやスピードがない
- ☞自己流の増量の末の可能性あり

大人が子どもたちの将来を左右していることもある現状を【変えていく】  
新たなことに【挑戦していく】

無断転載禁止

## チームに関わる大人が知っておくべきこと

- ご飯量だけを増やす増量は**効率的でない**こと
- 食事は多ければ良いものではない(1回あたりの量<回数) こと
- 睡眠・休養など身体を休めることも自己管理の一環ということ

★強制をすることは選手のためにはならない。  
自分で必要性を感じて自発的に行うことが将来へ繋がる

## 食事を学ぶと効率の良い身体づくりができる

お腹パンパンになってない？

とにかく食べる！

とにかく追い込む！

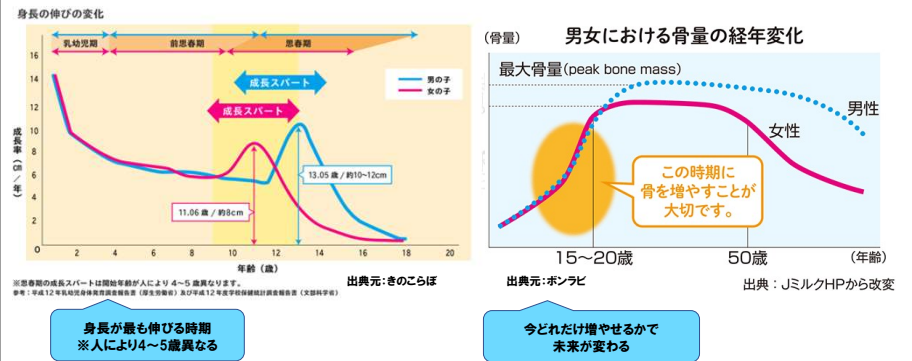
練習後に何も食べなくて良い？

遅い時間の食事に揚げ物があると翌日の食事が…

賢く食事をする  
それを実現するのが栄養を学ぶということ  
【努力を無駄にしない】

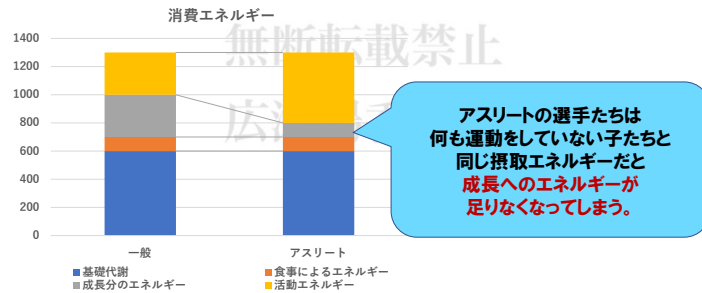
## 中学生時期は一生のうちで1番重要

### 「一生のうち」で「1番」身体が大きく変わる時期



## 身体づくりの基本はエネルギー確保

**「成長にはエネルギーが必要」**



## アスリートの食事の食べ方

①1度に食べられる食事量には限度がある

⇒「補食」や「栄養素密度の高い食品」を活用する

②一般よりも食事量が多いがそれを処理する時間が一般よりも少ない

⇒十分に消化・吸収する時間をつくってあげる



★選手自身が自分で食事の意味を知り

目的を明確にしてもらうことが必要＝継続のカギ

## 食事を反映する1つの指標が「体重」

とった食事がしっかりと身体に反映されているかを適宜

**確認**する必要がある。＝手軽なのが「**体重**」

が・・・！体重は決してノルマにはしない。

【**体重をノルマにするデメリット**】

とにかくその数値に届かせるための食事をしてしまう

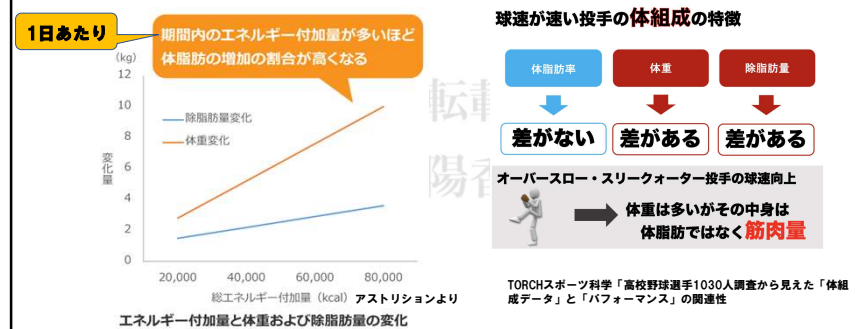
＝例：脂質の多い高カロリー食＝怪我・疲れやすい原因

“**体重の数値が最終目標ではない**”

自分が今とっている食事が十分であるのかを確認する

1つのツールに過ぎない。大事なことは**パフォーマンスが変わること**

## ただ体重を増やす×筋肉量を増やす◎





## 体重(※筋肉量)が増えらるとどう変わる？

- **バッティングの飛距離**が増える
- **球速**のアップ
- ボールをより**遠くへ**投げられる
- **スイングスピード**が上がる
- **走るスピード**が上がる
- **粘り強さ**がでる

こういう身体を作りたいなら  
今から内容と自分の食事を  
照らし合わせて  
「なにを」「どのくらい」  
とるとよいのか考えよう！！  
そして「**継続**」

**現状を変えていくことで身体は変わる  
身体が変わるとプレーが変わる**

## 中学生選手はどのくらい食べるのか

**主食(ご飯量)**

がっつり毎日練習や自主トレ  
をしている限り  
**1食250gは最低ライン!**  
できれば300g/食

**1日当たりのご飯量**  
(茶碗1杯400gとして)

45kg: 3杯弱(1食400g弱)

50kg: 3~3.5杯(1食470g)

60kg: 4杯弱(1食530g)

身長-100の  
高校球児かのような体格を  
目指したい選手向け

- ①まずは今食べている量を確認
- ②食べる必要のある量は食べられない

**👉まずは+50gから/食**

## 茶碗1杯 (400g) と同じ量

- コンビニおにぎり4個
- 食パン(6枚切り) 4枚
- うどん 3玉弱
- 中華麺 2玉
- パスタ 2束
- もち(角餅) 5~6個  
(※丸餅なら8~9個)
- コーンフレーク2杯  
(牛乳をかけた状態)

丸亀製麺の  
大盛×2杯量

茶碗1杯(400g)と同じ量  
※カロリーで考えた場合

## どのくらい食べるのか

主菜 (メインおかず量)



体重×1.8g (MAX)

例: グループ1平均 約64kg×1.8g=約115g

グループ2平均 約53kg×1.8g=約95g

※大人で運動習慣なしの場合: 体重×1.0gが基本

運動をしている子どもの方が  
大人よりも体重当たりの必要量が多い!

3年生=約38g/食  
2年生=約32g/食  
※補食なしの3食で摂った場合  
★1食20gは最低基準!!

## タンパク質20gって食品だとどのくらい?

- ★【魚】【肉】:1人前(100g)  
約20g(=プロテイン1杯)
- ★【補助主菜の食品】:( )内量  
約10g前後

※魚や肉の種類により変動あり

<p>主菜の食品【魚】</p>	<p>【補助主菜の食品】</p> <p>ウィンナー(3本) パスタ(4枚) 補助主菜の食品【肉加工品】</p> <p>さつまいも(1枚) かぼちゃ(1.2本) ちくわ(2本) ツナ缶(1/2缶) 鶏肉ソーセージ(大2/3本) 補助主菜の食品【魚加工品】</p>
<p>主菜の食品【肉】</p>	<p>豆類(1/3丁) 厚揚げ(70g) 卵(1個) 納豆(1P) 蒸し大豆(60g) 補助主菜の食品【卵】 補助主菜の食品【豆・豆製品】</p>
	<p>タコ(50g) イカ(60g) エビ(40g) アサリ(130g) 補助主菜の食品【シーフード】</p>

牛乳1杯(200ml)でタンパク質7g

## 野菜ジュースの種類



砂糖・食塩は  
不使用のものを  
選択しよう!



これで必要なビタミン・ミネラルを全て補えてはいないことを忘れずに!!【補助的役割】

### 牛乳・乳製品でカルシウムup!



1杯約200mg      1個99mg

毎食1種類は確実に選ぼう!  
 ▶牛乳: 1杯 (200ml)  
 ヨーグルト: 1杯 (200g)  
 チーズ (6P): 2個  
 小魚: 片手多め 1杯

### 果物でビタミン・ミネラルup!



ビタミンCが豊富!  
 キウイは食物繊維が果物で1番!

1日~2回食べたい!  
 1食当たり: 片手1つ分程度80~100g  
 (バナナ1本100g程度)

## しっかり食べているの落とし穴

朝食



昼食

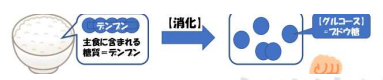


夕食



## 朝ごはんが食べられると

▶練習や試合に**集中**できる



▶**成長**(背を伸ばす)をサポート

▶身体を**大きく**できる  
(筋肉をつける)

▶**元気**に活動できる

【朝ごはんを食べられるようにするには】

- 夜に食べ過ぎない
- 夜ごはんと寝るまでの時間2時間はあける
- 夜の揚げ物食べ過ぎに気を付ける
- 起床してすぐにご飯を食べない  
(早起きをして身体を動かす習慣をつける)

## 朝ごはんの考え方

朝から沢山食べられない人のための

この中から必ず「主食」と  
 ○ から1つと  
 ● から1つの  
 合計「おかず2つ」は食べる😊



ごはん・パン・麺・手(シリアル)・餅類

**主食**



肉・魚・卵・豆・豆製品

**主菜**



野菜・海藻・キノコ類

**副菜**



果物類

**果物**



牛乳・乳製品・小魚

**乳製品  
小魚**



## 足りない分は後で加える

「朝ごはんこれだけしか食べられない！」

かえってきてから加える！（補食）

無断転載禁止 広瀬陽香

## 朝のタンパク質強化が増量に繋がる！？

朝食と夕食のタンパク質含有量

筋肉量の増加率

1食当たり20gが目安

出典：早稲田大学

## 補食を上手く活用する

糖質メイン

糖質+タンパク質

朝食 → 昼食 → 練習前補食 (練習の2時間前) → 練習後補食 (なるべく早めに) → 夕食

練習後の補食は  
ウェイトトレーニング時は必ずとりたい！  
それ以外は、夕食まで時間が30分以内の場合  
特別とらなくてもOK。  
※練習後補食と夕食あわせていつもの量とれていればOK

## 自分で考えて行動することに意味がある

「誰かにやらされる」と「自分でやる」には大きな差がある

「やらないといけない…受動的」      「やりたい…積極的」

思うようにいかなかった時  
【もういいや】  
＝あきらめてしまう

思うようにいかなかった時がきても  
【ほかにできることないかな？】  
＝あきらめることがない

失敗し続けることがないように成功し続けることはない。  
上手いこと・思うようにいかないことはある。  
その時に【主体的に】物事に取り組んでいると  
必ずまた乗り越えていくことができる  
その先に【成長】があり、そこに行った人にしかわからない結果がある。

無断転載禁止 広瀬陽香

## 先日講義を行ったチームでの選手の声

僕は食トレセミナーを受けて食事の大切さを学びました。  
僕ははじめご飯をただたくさん食べればいいんじゃないかと思っていたけど広瀬さんのセミナーを受けて正しい食事の取り方を学びました。僕はあまり朝にご飯を食べる事は苦手だったけど昼や夜に比べて一番朝にご飯を食べることが大切なことをしてセミナーの次の日から毎朝350グラムを食べることを頑張っています!!  
一番継続して続けることが大切なので頑張っているように頑張ります!  
ありがとうございました。

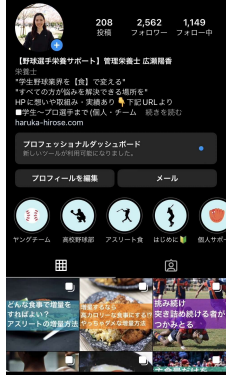
講義終わり、朝ごはんから、超スピードで選手主体で改革がはじまりました。

僕は先週の食トレセミナーを受けて学んだことを受けていることがあります。まずは今まで野菜をあまり食べていなかった。野菜ジュースを飲むのは好きですが、野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。野菜に含まれるビタミンは、ごはんなどに含まれる水溶性が、体内でエネルギーに変える助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類(特にB群)が不足してはならないという事を知りました。今までは毎朝野菜をバラバラに食べていました。これからはしっかりと食べる方がいいということを知り少ししんどい部分もありますががんばって食べるようにしています。タンパク質などの栄養は睡眠中に消費されるため、起床後、筋トレに必要なエネルギーはほとんど残っていません。十分なエネルギーがないと筋肉を分解して消費するため、眠るときは筋肉が回復してしまふことに。また、筋トレ後にランニングや有酸素運動をする人は、より多くのエネルギーを消費することから朝食を食べなければ力が出ないと感じました。これから食事でつくった体より良いパフォーマンスができるよう続けていきたいと思っています。

感想  
僕は、講義を聞いて変わったことがあります。それ、タンパク質などを意識して摂取するようになったことです。僕のご飯を見ると、以前ではご飯に少しのおかずでした。正直白ご飯をたくさん食べれば体が大きくなると思っていました。ですがこの講義を聞いてご飯だけじゃなくから揚げと勉強して魚肉ソーセージをつけて、学校から帰って、自主練習を始める前に少し朝食をしたりと自分の食生活が変わりました。今までは、ご飯の量を測ったことがなかったの測ってみると350gくらいでした。それを少しずつ増やしていき、朝ご飯の時に400g食べるのが出来ました。これからは測って食べていきたいと思っています。ありがとうございました!

私たち大人が十分に学び実践をしていくことで子どもの可能性を広げる

## インスタでも情報発信しています！ぜひのぞいてみてください。



@haruka.spdi  
もしくは「広瀬陽香」で検索していただくことができます!

今日のご感想をInstagramのDMやHPのお問い合わせからいただけますと幸いです！ご依頼もお待ちしております

## 夏場に熱中症(軽度でも)を出さないことはチームとして当たり前にしてほしい!

こんばんは  
8月16日から二週間の夏季強化練習も明日で最終日となります。そんな中、誰一人熱中症で倒れる選手がいませんでした。セミナーを通じて、選手たちの意識もそれを見守る保護者の方も、指導者も知識として頭にあった事が大きいと感じています。セミナーの中で、熱中症を一人も出さないというテーマを掲げて貰い、それを実践出来た事はチーム運営する上で本当に良かったと感じています。結構ハードなメニューもあったのですが、それでも選手たちがグラウンドでプレーし続けられた事がまずチームにとっての成長です。技術的にもまだまだこれから成長出来ると思える夏季強化練習でした。

返信ありがとうございます!少しどころか練習をしっかりと取り組めた事はとても大きい。練習に参加出来ない状態になる前に少しの休息をとり、練習に戻って来れる状況はチームにとって大切だと思いました。本当にあのセミナーが生きたと思います😊

全国大会に出場するような強いチームです。その分練習の強度は中学生と比べると高いです。精神論だけではできません。

熱中症が出ないということはそれだけ練習効率(その時その時の集中力)が上がります。命を守ることはもちろん、練習の質も変わります。



## 保護者の気が楽になる (=継続に繋がる)

昨日は、食育の基盤が高くなりました。ウチは朝食少なかって、いつもパンでした。今日は朝食に変えました。そして、ヨーグルトと、果物もたしました。

体重の増量は望みの様でした。もともと食べる量が少なかったもので、少しずつ増やしていき、やっと平均的な量(ご飯)が食べられるようになりました。ただ、ご飯は食べられるようになったけど、ご飯だけで体重を増やしてもいいのか？という疑問はあったので、その他の栄養素の大切さ、睡眠時間など普段の生活習慣も関係している事を教わり、今後に役立てたいと思いました。また、外食やコンビニ、ファストフードでも、足りない増をプラスすれば、栄養も補えるということがわかり、家での食事が完璧でないとと気を張らなくてもいいんだと思えました。

今日はわかりやすい講習をありがとうございました。さっくりとした目標をたてただけだったのが明確になってよかったです。

焦らずに楽しみながら食育していきたいです。

後は、本人が頑張ってもらわないといけないですね。でも、お話を聞いたから、自分から、ご飯を食べる一歩を踏み出してくれました。本当に助けて頂きありがとうございました。

ありがとうございました。

身体にも野球にも目に見える結果が出ないことに焦りばかりで...親子揃って悩みすぎるとあるんで少し力抜いてみます。

広瀬さんに話聞いてもらえると気持ちが楽になります。いつも助けてくれてありがとうございます。

練習内容と食事の取り方を見直してみます。また相談のってください。

保護者の方

## 定期的な講義で選手自身の意識UPを図る

あのセミナーからかなり食についての意識が変わり始めています。本当に感謝しありがとうございます。まだ朝食が苦手という選手には話しをしながら少しずつ量を増やせる様に話しています。

それはなんとも嬉しい...!! 朝を制するものが丈夫な体づくりを制すると書いても遠慮ではないらしい。朝食は本当に大事です。

こないだのセミナーから食について選手と話す機会が増えました。選手の意識改革。これが力ギだったのですが、親も色々と考えてくれるきっかけとなりました。野球ノートまた写メ撮って広瀬さんに送りますね。

選手の変化を見てもらいたいです。

こないだのセミナーから食について選手と話す機会が増えました。選手の意識改革。これが力ギだったのですが、親も色々と考えてくれるきっかけとなりました。野球ノートまた写メ撮って広瀬さんに送りますね。

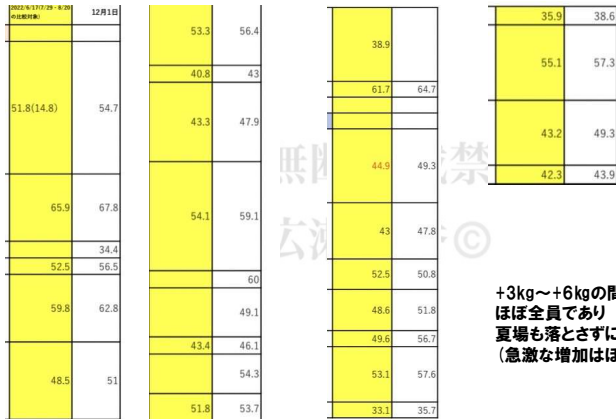
選手の変化を見てもらいたいです。

セミナー以降、食に対してかなりの選手が前向きに食に対して頑張っていると感じます。これまで総量が少なかった選手が、はつきりと分かるくらい量の変化が見えます。セミナーをお願いして良かったと思います。今、ボールを使いながら冬の基礎体力、筋力強化をしています。少しずつ成長が見えて来たと感じる様になっています。

ホントですか？選手たちの意識の持ち方にこっちがびっくりしています!! 親御さんも色々な所で落とさない様に頑張ってくれている証拠ですね!! 少し安心しました。取り組んでいる事がしっかりと定着しつつあると感じています。

食べるのは本人、食を選ぶのも本人。結局選手自身の食への興味関心・意識が上がらないと【継続】にはつながらない。

## サポートチームの変化 (期間:6月~12月)



+3kg~+6kgの間に入っているほぼ全員であり、夏場も落とさずに、増えている(急激な増加はほぼなし)

## 選手に変化が出る講義内容

\*\*\*セミナー内容例\*\*\*

- ◆ 食事基礎(食事バランス、必要量、朝食の上手なりかた)
- ◆ 水分補給・補食(熱中症予防の水分補給の仕方、ツリ防止法、夏でも体重を落とさない補食の摂り方と内容)

- ◆ 夏バテ防止の食事(普段の食事になにを加えるか、小食選手の対処法)
  - ◆ 増量期の食事強化方法(何を、いつ、どのくらい食べるか、プロテインの効率的な摂取方法)
- 以上は、これまで行ってきた内容です。これらの中からほしい内容を組み合わせも可能です!! 時間最大限に使い、チームの課題解決に尽くします。

セミナー時間は原則1時間、質疑応答30分程度を予定しています。