



京都ハンナリーズ



京都光華女子大学

京都光華女子大学大学院／京都光華女子大学短期大学部

管理栄養士を目指す学生が、京都ハンナリーズユースチームの選手に 料理カードを活用した実践的な演習を実施

京都光華女子大学（学長：高見 茂）健康科学部 健康栄養学科 管理栄養士専攻では、B.LEAGUE所属のプロバスケットボールチーム「京都ハンナリーズ」（運営会社：スポーツコミュニケーションKYOTO株式会社、代表取締役社長：松島鴻太）との連携イベントとして、京都ハンナリーズユースチームU18・U15の中高生および保護者を対象に、「適切な食事バランスと必要量の把握」を目的とした食育イベントを実施します。（担当教員：小島 菜実絵 准教授）

■プロジェクト背景と今回の取り組み

本学管理栄養士専攻の4年生は、卒業研究の一環として、これまでユースチームの選手たちに対し集団栄養指導を継続的に実施してきました。日々の献立を報告いただく中で、学生たちは選手の食事量が全体的に少ないことに気づきました。特に冬季は、さらなるエネルギー摂取が必要となることから、食事量の確保と適切な栄養バランスについて、選手一人ひとりが主体的に理解できるよう、料理カードを活用した実践的な演習を企画・実施することとなりました。

■選手自身が献立を考え、競技力向上につなげる

「料理カード」を使用し、チームメイト同士で協力しながら理想的な献立作成を行います。普段とは異なる視点で食事コントロールを体験することで、選手一人ひとりが自律的に「バスケットボール選手に求められる食事（栄養）選択能力」を身につけ、競技力向上・ケガ防止に直結させることを目的としています。

■プロジェクトの継続性と発展に向けて

成長期の選手のコンディション向上や競技力強化を中長期的に支える安定したサポート体制を構築していくため、今回のイベントから新たに同学科の2年生が参画し、4年生から実践的な指導ノウハウを段階的に継承していきます。これにより、次年度以降も安定した体制のもと、質の高い栄養サポートを継続的に提供することを目指しています。

■栄養教育イベント概要

【日 程】12月9日（火）18：30～20：00（予定）

【場 所】京都光華女子大学 光耀館 4F 臨床栄養実習室（〒615-0882 京都市右京区西京極葛野町 38）

【次 第】18：30～ 食育・演習講座開始

18：45～ 料理カードを活用したメニュー選択演習

19：20～ 選手による演習成果の発表・学生による総評

20：00～ 解散

【内 容】食育講座：冬季練習の練習量に見合う食事量の確保および適当な食事バランスに関する講座と料理カードを活用した演習

報道各社におかれましては、この活動について、広くご案内・取材いただきますようお願い申し上げます。

＜取材に関するお問い合わせ＞

京都光華女子大学／短期大学部 入学・広報センター 担当：藤尾

[TEL] 075-312-1899 [FAX] 075-312-5594 [E-mail] hkk@mail.koka.ac.jp [URL] <https://www.koka.ac.jp/>

2026 年 4 月共学化！
「京都光華女子大学」から
「京都光華大学※」へ
※名称変更予定

STAY BONBU, CO-CREATE WELL-BEING.

世代を超え、願いをつなぎ続ける学園を目指して

Well-Being な社会を実現するためには多様な人々が手を取り合い共創することが必要です。その共創のスキルを学生が育めるよう、本学園はジェンダーの壁を取り払い、男女共学化。おもいやりの心で互いを尊重し、あらゆる人と共創できるキャンパスに進化します。