

# 高校生が理想のカラダになるには (気仙沼高校・2年4組2番)

## 1.目的

食事と運動を用いて、理想のカラダになる方法を調べる。

## 2.背景

自分の体型に不満を持っている人が多い。  
→体型を変えたいと思っている人がたくさんいる。

## 4.まとめ

- ・男女問わず体型を変えたい人が多かった。  
→男性女性で食事の内容や運動を決めると良い
- ・実験から運動と食事の関係の重要性が分かった  
→単に筋トレをするよりも効率的に体型を変えられる

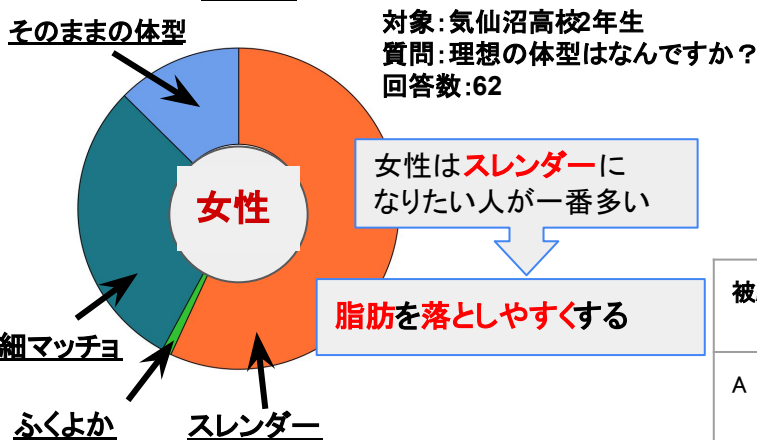
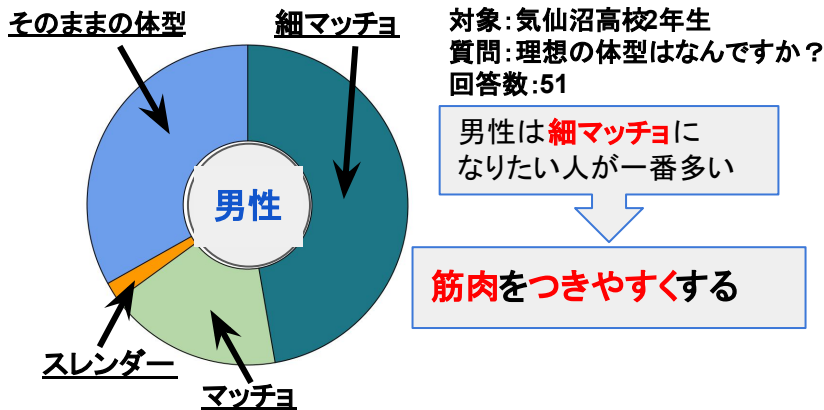
## 5.今後の展望

- ・モチベーションとの関係性を調べる
- ・具体的な食事と運動の内容を考える

## 3.調査結果

### 調査Ⅰ アンケート結果

※マッチョとは、筋肉が大きく、力強い体型で  
スレンダーとは、ほっそりとしていて、筋肉質ではない体型



参考文献

- ・宮城大学S先生
- ・栄養教諭 S先生
- ・気仙沼高校2年生対象実施アンケート

### 調査Ⅱ 聞き取り調査 栄養教諭 S先生

理想の身体を作るには

↓

バランスの良い食事  
(主食,主菜,副菜)  
を摂ることが**大事**

### 調査Ⅲ **実験**を行ってみる

対象: 高校2年生文化部3名  
(食事のみ,運動のみ,運動&食事)  
期間: 11/2~12/4(集計: 約1か月)

↓ **結果**

被験者	取り組んだこと	体重	考察
A	食事のみ	変化なし	体型も体重も変化しなかった
B	タンパク質の多い食事と運動	やや減量	効率的に脂肪を落とし、筋肉をつけた
C	運動のみ	やや増加	食事を変えたものよりも効率は落ちたが筋肉がついた