＜体育会系部活動・サークルにおけるラグビー選手の食生活と食意識の比較＞

Comparison of the eating habits and the meal consciousness between Waseda University rugby football club and rugby circles

1K03A040-7　大類　美咲

指導教員　主査　樋口　満　副査　宮内　孝知

[緒言]

部活動とサークルの大きな違いは、活動を行う目的である。スポーツの場合では、部活動は他のチームに勝つために毎日のようにトレーニングを重ね、試合に参加している。サークルは大学生活の一環として、楽しんで行っている。この目的の違いから、生活や食事などが違ってくるといえるのではないかと考えた。そこで本研究では、体育会系ラグビー部とラグビーサークルの選手を対象に食生活と食意識について比較した。ラグビーは激しいコンタクトプレーを伴うため、体力や強じんな体格を作っていかなければならない。ラグビー競技の特性として体重が重い方が有利であるため、エネルギー摂取やたんぱく質摂取など、競技力向上を考えた食事・栄養摂取が必要となってくる。一般の人とは違った大きな身体を必要とするラグビーにおいて、体育会系・サークル所属の違いで、食生活状態、及び身体や食に対する意識にどの程度違いがあるのかをアンケート調査によって分析した。

[方法]

ラグビー部の学生115名とサークル部員の学生80名を対象に、自己記入式で食事アンケートを行った。

アンケートは、練習を行っている時期に書いてもらい、内容としては1.ポジション・身長・体重　2.練習状況　3.食事･間食などによる栄養摂取状況　4.サプリメント摂取状況　5.競技力向上と食事と栄養との関係についての食意識、6.自分の適正体重について　質問し、比較検討した。

[結果・考察]

身体組成については、ラグビー部とサークルとの比較、FWとBKの比較のいずれかおいても違いが見られた。身長差は特になかったが、体重とBMIではラグビー部の方が数値は高く、大きな違いがあることがわかった。また、ラグビー部のBKとサークルのFWではほぼ同じ体重であったがBMIはラグビー部のBKの方が高かった。この結果は、ラグビー部選手の除脂肪量とくに筋肉量が多いことが考えられる。

食生活について、平成16年度国民健康・栄養調査の結果を見ると、20～29歳の男性の朝食の欠食率（「何も食べない」、「単品のみの場合」、「サプリメントのみの場合」の3つを含む）は34.3%とほかの年代と比べ最も高いことが示されている。本研究においても、同程度の欠食を予想したが、「ほとんど食べない」、「食べない」と答えたラグビー部員は13.9%、サークルメンバー20.8%と一般の同世代と比較し、少ないことがわかった。間食では、ラグビー部員はご飯類・パンなどの主食類が最も多いがサークルメンバーは菓子類が最も多かった。サプリメントを服用している割合はラグビー部員が60%に対し、サークルメンバーは19.8%と少なかった。

食事・栄養に対する意識については、競技力向上、疲労回復、体づくり、怪我の発生や治り具合に食事・栄養が影響していると考えている者の割合がラグビー部、サークル共に非常に高かった。

全対象者のうちで朝食を食べている者の割合（ラグビー部員76.6%、サークルメンバー51.9%）が高いことや、食事・栄養に対する意識が高いことがわかったが、全体的な食生活については現在の自分の食生活を「大変良い」「良い」と思っている学生の割合は低かった。このことから、ラグビーを行っている学生では、食事・栄養に対する意識はあるが、それが十分に実践されていないことがわかった。

[まとめ]

ラグビー部とサークルでは、ラグビーを行う目的が違うため身体組成や練習強度も違ってくる。個々人が自分にあった栄養･食事摂取量を理解し実践する必要があると考えられる。特にラグビー部員は競技力向上が目的とされているためサークルメンバーよりも栄養・食事が重要であり、専門家から栄養・食事指導により知識を得て、実践することが必要であると考えられる。