競技レベルの違いが食生活の実態と食意識に及ぼす影響に関する調査研究

The effect of different sports performance level on dietary lifestyle

1K03A078-0 倉重 剛

指導教員 主査 樋口満 先生 副査 坂本静男 先生

【緒言】

近年の健康志向の高まりの中、食生活の重要性が見直されてきている。その背景には、毎日の「食」の大切さを忘れてがちであること、栄養の偏り、不規則な食事などの問題がある。特に青年期そしてスポーツ選手の食意識はまだまだ低い。さらに、スポーツ選手は一般健常者に比べ、より栄養を意識する必要がある。競技レベルが高い人ほど、食の影響は大きいので、より高い食意識が求められている。大学生スポーツ選手は学業、部活動やアルバイトなどを行っており、生活のリズムをととも崩しやすい世代である。現在、大学生スポーツ選手のほとんどは栄養士がつかないこともあり、未だ栄養サポートを受けづらい環境にある。しかし、スポーツ選手である以上、栄養知識、食意識共に、一般のスポーツ愛好家と比べ高くあるべきである。そこで、本研究では大学生において競技意識・競技レベルが食生活の実態にどのような影響を与えるのか明らかにする目的で、早稲田大学体育会バドミントン部と早稲田バドミントンサークルにアンケート調査を行った。

【背景】

健康づくりのための運動指針 2006 によるとバドミンントンの運動強度は 4.5 メッツとされている。また、広田ら (1973) によると一般のバドミントン愛好家のゲーム中の心拍は 140~160 拍/分であることが報告されている。しかし、トッププレイヤーが行なう競技バドミントンは、もっとも速いショットであるスマッシュの初速は 250~300 km ともいわれ、わずか 0.3 秒ほどでコートに到達する。さらに、阿部ら (1990) によると、トップ選手のゲーム中の平均心拍数は 175 拍/分を示し、これは最高心拍数の 83% に相当すると報告している。また、ゲーム中における酸素摂取量の平均は最大酸素摂取量のおよそ 71% であった。以上のように、心拍、そして酸素摂取量からみた競技バドミントンは呼吸循環器系に大きな負荷を与える強度の高い競技だといえる。

そのため、運動強度が異なる体育会とサークルに所属するバドミントン選手を対象として比較し、競技レベルによって、食意識に違いがあるかどうか調査した。

【方法】

対象者は早稲田大学体育会バドミントン部に所属している 14 人 (体育会群: 男女 7 人ずつ) と早稲田バドミントンサークルに所属している 26 人 (サークル群: 男女 13 人ずつ)、計 40 人にアンケート調査を行い、食意識の違いを競技レベル間で比較した。

【結果と考察】

サークル群より体育会群の方が競技経験年数が長く、練習の強度も高い。この 2 群間において、食生活を比較してみたところ、朝食を毎日食べると答えた人は、サークル群 54% であり、体育会群は 36% であった。また、「食事や栄養の知識を身につけたいと思いますか」という質問に対しては、「思う」と答えた人がサークル群で 54%、体育会群で 64% であった。このように、2 群間で大きな違いはなく、体育会の食に対する意識を向上させる余地があると思われる。また、両群を合わせて、実家通学とそうでないものの朝食摂取頻度を比べたところ、実家から通学している人の 68% が「毎日食べている」と答えた。一方で、対照的にそれ以外のものは 29% であった。この結果から、競技スポーツとしてバドミントンを行なっているかどうかは関係なく、朝食を作ってくれる人が家にいるかどうか朝食摂取に大きな影響を及ぼしていると考えられる。以上の結果から、体育会バドミントン部に所属している選手であっても、食に対する意識が高くないので、今後適切な栄養指導を受けることにより、競技力向上に繋げていく必要があると思われる。

【まとめ】

早稲田大学体育会バドミントン部の選手は、大学卒業後、数人がプロバドミントンプレイヤーとして競技を行っていくにも関わらず、このような結果になったことは、改善されるべき問題点である。「早稲田スポーツ」が今後より発展していくには、学生アスリートにも栄養士などの食についての専門家に相談することができたり、大学側がもっと食生活・食意識についての講習会などを開くなどの環境をつくるなど、選手が食事・栄養に対する意識を変えるための条件整備していく必要があると考える。学生スポーツ選手自身もしっかりとした食習慣と栄養知識を身につけ、今後さらなる活躍を期待する。