

野球選手の食生活の実態と競技成績の関連性

The relation between dietary lifestyle and athletic performance in the baseball players

1K03B156-5

平田廣介

指導教員 主査 樋口満 先生 副査 木村和彦 先生

I. 緒言

運動選手にとって、食事は運動のエネルギーを供給するだけでなく、選手の骨格、筋肉、心肺系など、運動するための体の基本構造をかたちづくる基本となるものである。したがって競技成績へのモチベーションの高い選手は、競技成績向上の手段の一つとして、食生活管理を重視するのは当然といえる。野球は、各プレーヤーの役割が明確であるため、身体、心理、栄養などからなる各プレーヤーの身体コンディションが、個人としての1球や1打席につながり、さらにはそれがチームとして試合結果に直接つながる競技である。したがって野球選手にとって身体コンディションに大きな影響を及ぼす食生活は重要な課題であるといえる。このようなことから、野球に対して高いモチベーションで取り組んでいる選手ほど、食生活にも高い意識や行動がみられ、競技成績にもなんらかの相関が表れるのではないかと考え、野球選手の食生活の実態と競技成績との関連性について調査することにした。

II. 方法

四国独立リーグに所属する高知ファイティングドッグス(以下高知FD)と早稲田大学軟式(準硬式)野球部(以下早大準硬式)の選手に対して、①プロフィール②今シーズンの競技成績について③食生活に対する考え方について④普段の食生活習慣や取り組みについて質問紙を使って調査した。そしてその結果から(1)両チームの身体特性と食生活の実態(2)投手と野手の身体特性と食生活の実態(3)野球選手の食生活の実態と競技成績の関連性を検討した。

III. 結果

両チームの身体特性と食生活の実態では、まずプロフィールにおける測定項目8項目中7項目で有意差が認められ($p<0.05$)、高知FDの方が恵まれた体格と高い身体能力をもった選手の集団であることが明らかになった。食生活意識では、両チームの選手とも食事や栄養が競技に与える影響は高い認識を持っているが、実際の自分自身の食生活については問題があると考えている人が多いことが明らかになった。食生活行動では高知FDの方が、競技に必要な体力向上のために食生活をしている人の割合が高く、一方で1日3食規則正しく食事をしている人の割合は早大準硬式の方が高いことがわかった。朝食については、全体

として「ほぼ毎日食べている」と回答した人が5割程度に留まり、また朝食の内容は「主食だけ」の形態が最も多く他の形態で回答した人が多かったものを見ても食品数が少ない傾向が明らかになった。

投手と野手の身体特性と食生活の実態では、測定項目の体重と体脂肪率の項目で投手の方が野手に比べて有意に数値が高いことがわかった($p<0.05$)。食生活に対する意識では、投手も野手も食事や栄養が競技に与える影響は高い認識を持っておりほとんど差がなかった。食生活行動では、投手の方が競技に必要な体力向上のための食生活をしている人の割合が高く、1日3食規則正しく食事をしている人の割合も高いことが明らかになった。また朝食の頻度や喫煙習慣では投手の方が良い傾向が見られ、一方で間食の頻度は野手の方が高いことが明らかになった。

野球選手の食生活の実態と競技成績の関連性については、まず食生活意識と競技成績に関連性は認められなかった。一方で食生活行動と競技成績の関連性については、1項目について正の相関が認められ、競技に必要な体力向上のために食生活をしている人ほど、技術・技能が向上したと回答していることが明らかになった。このことから食生活行動と競技成績に少なからず関連性があることがわかった。

IV. 考察

結論として野球選手の食生活の実態と競技成績の関連性については、わずかながら関連性があると言えた。しかしながら野球における競技成績で客観的な指標となる防御率や打率やレギュラーの経験、タイトルの獲得と食生活行動との間に関連性があるとは言えなかった。こういったことから今回の調査から言えることは、競技に必要な体力向上のために生活している人ほど、自分自身の技術や技能が向上したと考えているということだけに留まるだろう。

また野球選手の食生活の実態については、意識では両チームに差はなかったが、食生活行動では高知FDの方が普段から競技力向上を意識した食生活をしていると言えるだろう。ただ両チームともに言えるのは食生活に対する意識は高いが食生活行動に矛盾点があるということである。これを改善するためには、今一度1日3食の規則正しい食事をすることや朝食摂取の重要性を理解し、それを実践することが何より重要である。