大学野球選手のポジションと栄養摂取状況の関連性

Relation between positions and nutrition level in college baseball players

1K04A137-1

高塚 亮一

指導教員

主査 樋口満先生

副査 葛西順一先生

目的

運動選手にとって、運動の種類、強度と運動量に見合った質・量共にバランスの良い栄養摂取が集中力を高め、体力・トレーニング効果、ひいては良い成績につなげるための必須条件である。野球選手においては、平田(2007)により、独立リーグと大学生の競技レベルによる食生活の違いが明らかになった。しかし、成澤ら(2003)により、大学生野球選手の劣悪な栄養状況が報告されている。

一方で、食の意識や食生活において、ポジション別に比較・検討した研究は少ない。

そこで、本研究は体育会準硬式野球部に所属している選手と一般学生である野球サークルに所属している選手を対象に、競技レベルやポジションの違いにおいて、食生活やサプリメントに関して意識や行動にどれ程の違いがあるのかを調査した。

方法

対象早稲田大学軟式(準硬式)野球部(以下、早大準硬式)・立教大学準硬式野球部(以下、立大準硬式)を部活群とし、早稲田大学 WBC(以下 WBC)・早稲田大学エンジェルス(以下、エンジェルス)・東洋大学野球サークル(以下、東洋大野球サークル)に所属する選手をサークル群とし、計 83 名の選手を対象にアンケート調査を行い、また投手、捕手、二塁手、遊撃手、中堅手のセンターライン群とし、一塁手、三塁手、左翼手、右翼手のその他の野手群としてポジション別に分類した。調査内容①プロフィール②今シーズンの競技成績③食生活に対する意識④食生活に対する取り組みについて質問紙を使って調査した。その結果から、両群の食生活やサプリメントに対する意識や取り組みについて比較検討した。

結果

食生活やサプリメントが競技に与える影響について、部活群、野球サークル選手共に多くの選手が高い意識を持っており、両群の間に有意な差は見られなかった。また両群共に、食事に対し高い意識を持っているが、実際の自分自身の食生活に対しては、肉類や炭水化物の過剰摂取や野菜不足など、多くの選手が問題があると考えていることが明らかになった。また対象者の 5 割前後の選手が、過去に栄養指導を受けているのにも関わらず、多くの選手が食事やサプリメントの知識不足を感じていた。食生活行動に関し、競技力向上を意識して食生活している選手

の割合は部活群 53.2%でサークル群の 13.1%より高かったが、食事の時に栄養成分を気にしている選手は両群とも 10%前後で差が無く、一日三食規則正しく食事をしている選手の割合は 10%程サークル選手の方が高かった。サプリメントに関して、部活群の方がサークル群に比べ、摂取している人の割合は、有意差は無いが高い値を示し、摂取しているサプリメントの種類も多いことが明らかになった。

食生活やサプリメントが競技に与える影響について、センターライン群の選手の方がその他の野手群に比べてすべての項目で高い意識を持っていた。しかしセンターライン群の選手の多くが食事やサプリメントの知識不足を感じている事も明らかになった。食生活行動に関しては競技力向上を意識している選手の割合はセンターライン群の選手は 95.5%でその他の野手群の 20.9%に比べ、大幅に高く、サプリメントを使用している選手の割合もその他の野手群より高かったが、食事の時に栄養成分を気にしている選手の割合はその他の野手群の方が高く一日三食規則正しく食事をしている選手の割合は両群に差は無かった。

考察

部活群とサークル群の間に食生活やサプリメントに対する意識の面では差がなかった。しかし取り組みについて、部活群の方が競技力向上を意識しているが、一日三食規則正しい食事や、栄養成分を考えた食事を摂っている選手が少ないという矛盾も明らかになった。この結果から部活群は競技力向上を意識してはいるが、アルバイトや寝不足などの不規則な生活により、バランスの良い食生活が実践できていないといえる。

センターライン群は食生活やサプリメントに対する意識やサプリメント摂取の割合などで、その他の野手群を上回り、食に対する意識の高い選手が多いポジションである事が考えられる。しかし、栄養成分を考え食事をしている選手は少なく、バランスの良い食生活は出来ていないと考えられる。

また、サプリメントは対象者の多くが、金銭的問題で摂取できていない事が明らかになった。

本調査結果により、食生活に対し意識と行動の矛盾が明らかになった。しかし、食やサプリメントに関する知識を得る事により、食生活において改善の余地があるのではないだろうか。