ジュニアスポーツにおけるスポーツドリンクの役割

The role of sports drinks in the youth sport

1K04A156-6　作道　侑希子

指導教員　主査　中村好男先生　副査　樋口満先生

目的

スポーツ科学の研究が発展する以前は、練習が終わるまでは水分摂取をしないほうがよいとされていた。しかし、今となっては、全く根拠のない話であることがわかっている。

運動時の発汗による悪影響は、運動能力・パフォーマンスの低下に始まり、循環血液量の減少、一回拍出量の減少、心拍数の代償性増加、運動中の循環系・体温調節系効率の減退などに及ぶ。このことを避けるためにも、代謝で失った水分と電解質を補わなければならない。

そこで推奨されるのがスポーツドリンクである。しかし、そのスポーツドリンクには炭水化物が含まれおり、逆に弊害をもたらすこともある。スポーツドリンクの役割を理解し、タイミングよく適したスポーツドリンクを選び水分摂取をすることが重要となってくる。

このことを、将来を期待されるジュニア選手が心得て水分摂取をしているか、また水分摂取について理解を深められる環境にいるかどうか、スポーツドリンクに対してどのような役割を見出しているかを考察したいと考えた。

方法

スポーツクラブの水泳の選手コースのジュニア選手・その保護者・コーチを対象として、アンケート調査を実施する。ジュニア選手は小学2年生から高校2年生までの 24 人である。質問項目は以下のものである。

［質問1］ 運動中の水分摂取は、必要であると思うか。

［質問2］ 運動中の水分摂取に心がけている(指導している)か。

［質問3］ 練習中に飲んでいる(飲んでほしい)ものは何か。

［質問4］ スポーツドリンクを飲むことは、競技に有効であると思うか。

［質問5］ スポーツドリンクを飲むように心がけている(指導している)か。

［質問6］ 何のためにスポーツドリンクを飲んでいる(飲むように指導している)か。

［質問7］ スポーツドリンクを飲むことが好きか。

［質問8］ スポーツドリンクを飲むことは、練習意欲を向上させることにつながっていると思うか。

結果

スポーツドリンクに関する質問結果のうち、［質問4］の結果は、選手が「思う」「とても思う」「普通」の順で多いのに対して、保護者は「思う」「普通」「とても思う」の順で多かった。このことより、保護者よりも選手の方がスポーツドリンク飲用による競技力アップを考えていると考えられる。そして、その他の質問結果においても、保護者より選手のほうにスポーツドリンク飲用への意識の高さが伺えた。

考察

［質問8］の結果は、図1にあるように、選手の約７割が「思う」以上に回答していたのに対して、保護者の「思う」以上の回答は約5割という結果であった。実際的に、スポーツドリンクの身体に与える影響に、練習意欲の向上というものはない。

しかし、スポーツをする選手自身が、スポーツドリンクの知識はそれほど持っていないけれども、スポーツドリンクの身体へ期待される効果以上に役割を見出していると考える。

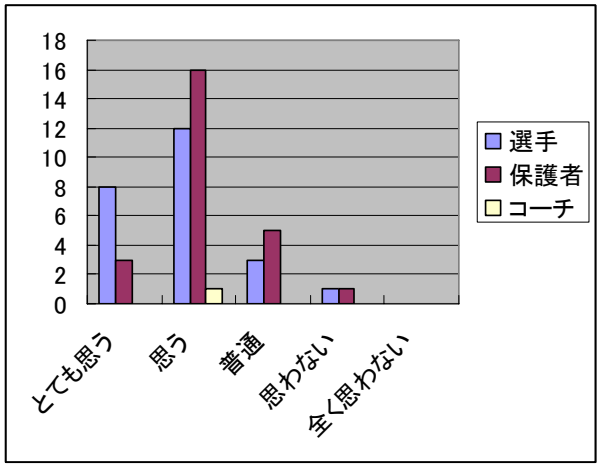

図１［質問8］スポーツドリンクを飲むことは、練習意欲を向上させることにつながっていると思うか。