

バスケットボール選手における栄養の意識調査

The research of attitude toward sports nutrition in Basketball players

1K04B146-8

佃 夏子

指導教員

主査 樋口満先生

副査 倉石平先生

【緒言・目的】

日本のバスケットボールは、ここ数年めまぐるしく変化する世界のバスケットボールに、置いていかれる状況にある。その象徴として、男子バスケットボールは四半世紀以上にも渡り、オリンピックに出場していない。また、女子に関してもメダル獲得圏からは遠い存在となっている。

そのような状況の日本は、様々な面で世界に対応していかなければならないと考えられる。具体的に、すぐにでも対応が可能だと思われることは、体格の改善である。食事をはじめとし、トレーニング・休養のバランスの整った生活管理が、体格の改善を促し、パフォーマンスの向上に影響する。しかし、それらが重要視されているにも関わらず、日本バスケットボール界には、選手の食事意識や栄養摂取の実態に関するデータが一切なく、現状を把握すら出来ていない。そこで、日本バスケットボール界において、トップレベルに相当する JBL, WJBL の選手、それに準ずるレベルの大学生選手にアンケート調査を行うことで、食事意識、また栄養摂取と食生活の実態を明らかにし、現状を把握することが本研究の目的である。

【研究方法】

以下の方法にて調査を行った。

- 1) 調査対象:財団法人日本バスケットボール協会、日本バスケットボールリーグ(JBL)の選手 67 名、バスケットボール女子日本リーグ機構(WJBL)の選手 54 名、またそれに準ずるレベルに相当する大学生バスケットボール男子選手 64 名、女子選手 131 名の、合計 316 名
- 2) 調査期間:平成 19 年 10 月 22 日～11 月 15 日
- 3) 調査内容:日本のトップレベルに相当する JBL、WJBL の選手、それに準ずるレベルに相当する大学生選手に対し、バスケットボール選手における栄養の意識調査及び栄養摂取と食生活の実態について、郵送法にてアンケート調査を実施した。
- 4) 質問項目:身体状況及び生活習慣に関する質問、環境条件、食事形態、食事意識、栄養摂取の実態についての質問をし、回答は選択形式により自己記入をしてもらった。回収率は、100%であり、すべて有効回答であった。
- 5) 分析方法:Microsoft Excel を用いて集計を行った

【結果・考察】

本研究において、アンケート調査を行った結果、食事の際、8 割以上が栄養のことに對して「意識をしている」と回答していた。しかし、選手の置かれている立場が異なると、環境条件に大きな変化があることが分かり、その結果、食意識が高いにも関わらず、その意識を反映・実践することができない場合もあった。それとは反対に、条件さえ整っていれば、栄養のことを意識していなくとも食事の内容は理想的なものだということも分かった。その理由としては、経済的問題の要因が大きいと思われる。日本バスケットボール選手の強化・育成のシステムにおいて、経済的な問題を改善するということは、今の段階では難しく、また妥当な改善策も見当たらない。しかし、これらは意識の問題だけであり、スポーツ栄養についての意識、スポーツ栄養教育がなされた時、意識をすることは可能だと思われる。

栄養摂取と食生活の実態に関しては、実業団も大学生も、寮で生活している選手の栄養摂取と食生活が最も理想的であった。しかし、実業団、大学生共に、経済的問題や家族の問題もあることから、すべての選手が寮で生活を送ることは困難である。しかし、選手個人、または同居している家族が、食事に対する意識を高くもつことで、理想的な栄養摂取と食生活を送ることができるのではないかと考え、その点を調査した。その結果、食事に関して意識を高くもっている選手は、意識をもっていない選手と比べ、理想に近い栄養摂取と食生活を送っているという結果が出た。次に、理想に近い栄養摂取と食生活を送っているが、現実には、食生活で重要だと思われる 15 項目のうち、3 分の 2 程度のことしか実践されていないため、更なる努力をする必要性は大いにあると考えられる。意識の違いが、栄養摂取と食生活に影響することから考えると、個々人が栄養摂取と食生活に関する知識、またはそれらを実践する力をつけることで栄養摂取と食生活の実態は、良い方向に改善されていくと考えられる。以上のことを鑑みると、本アンケートの回答から、栄養教育の必要性を伺うことができた。もうひとつ、本人の自覚、そして体の管理、日々の生活など妥協せず実践することが不可欠だと考える。あくまでも意識することが、如何なることがあろうとも重要だと分かった。

また、選手への影響力が最も大きいと言われている競技の指導者は、「JABBA 変革 21」においても、指導者の育成が重要視されていることから、指導者自身もスポーツ栄養に関する知識を理解しておく必要がある。