

# トレーニング期におけるW大学女子バスケットボール部の 食事摂取状況と身体組成の変化

The alterations of dietary intake and body composition  
in W.University female basketball team on training season.

1K05B008

阿部 由紀乃

指導教員

主査 樋口満先生

副査 倉石平先生

## 【はじめに】

アスリートにとって、日々のコンディショニングとパフォーマンスが深い関係にあることは、私自身スポーツ活動を行っていく中で、身をもって感じる場所である。今日、多くの大学アスリートは、環境によって生活への管理状態が薄く、自身のコンディションは自ら管理していくことが求められている。また、日々のコンディショニングは、アスリートの身体づくりと密接に関係しており、筋量や脂肪量などの身体組成はパフォーマンスに影響を及ぼすため、競技によって望ましい身体組成を獲得することが競技力の向上につながる。

そこで、バスケットボールの競技特性及び女性の身体形態などから、女子バスケットボール選手の理想の身体組成を明らかにし、W大学女子バスケットボール部の年間におけるトレーニング期前後の身体組成の変化について検討していく。また、日々のコンディションを整えることや理想の身体組成を獲得するうえで、毎日の食事は重要な要素である。競技や体格によって個人差はあるものの、一般の人と比べてエネルギー消費量が高いとされているアスリートは、消費エネルギーに見合ったエネルギー摂取と栄養密度の高い食事をしなければならない。女子バスケットボール選手の場合、トレーニング期における一日あたりのエネルギー消費量は 2800～3800kcal/日にもなるため、必要とされる栄養素を把握し、質の高い食事内容が求められる。

そこで、W大学女子バスケットボール部では、選手の栄養状態を把握するための一つの方法と

して2008年4月から食事記録を行なっている。しかし、食事記録からの栄養・食生活の評価はされておらず、選手たちの食事の形態は明らかにされていなかった。そこで、本研究では、強化トレーニング期間の二週間分の食事記録について「食事バランスガイド」を用いて、栄養バランスやエネルギー摂取状況から選手個人の食事の特性を把握し、食生活の評価を行う。そして、食生活が身体組成の変化やパフォーマンスに与える影響について検討していく。

## 【方法】

文献や参考資料から、女子バスケットボール選手の理想の身体組成と適切な食事について検討していく。W大学女子バスケットボール部14名を対象に、身体組成の測定および食事記録の分析を行った。身体組成の測定は、二重X線吸収法(DXA法)を用い、年間におけるトレーニング期前の2月と7月19日～8月1日の強化トレーニング期間の前後に測定を行った。また、強化トレーニング期間の食事記録を「食事バランスガイド」によって摂取エネルギー量や栄養バランスなどについて分析し、選手たちの食生活を明らかにする。

## 【結果・考察】

理想の身体組成として、入り組み型スポーツの競技特性から、接触プレーなど相手とのコンタクトが多いため、他のボールゲームよりもややBMIや体脂肪率の高めの傾向がある。W大学女子バス

ケットボール部のトレーニング期前後の身体組成の変化は、体重 1.2 kg、脂肪量 1.6 kgとそれぞれ有意に低下した。SLTMの平均値は増加しているものの、有意な差は認められなかった。つまり、トレーニング期にも関わらず、筋量の増加は見られなかった。強化トレーニング期間(二週間)の「食事バランスガイド」による分析の結果は、主食・副菜・主菜・乳製品・果物の 5 グループの目安量を満たしている選手はほとんどいなかった。主食>副菜>主菜の栄養バランスは整っているが、その摂取量は目安量の約 60%~65%と、かなり不足している。消費エネルギー量に見合った十分なエネルギー摂取がされなかった結果、選手たちはトレーニング期の後半で、慢性的なエネルギー不足による疲労困憊の状態に陥っていたこ

とが示唆される。身体組成の変化と食事記録と照らし合わせると、トレーニング期間の減量は消費エネルギーに見合った分だけのエネルギーを摂取できなかったことによる、慢性的なエネルギー不足による体重の低下であった可能性もあると考えられる。

これは、健康障害を誘発させる危険性や競技力にも支障をきたすため注意しなければならない。W大学女子バスケットボール部の課題として、体脂肪率の維持・低下していく中で、筋量を増やすことがバスケットボール選手の理想の身体組成の獲得につながると考える。また、消費エネルギー量に見合った摂取エネルギーを満たす栄養密度の高い食事によって、さらなるパフォーマンスの向上が期待できるだろう。