

トレーニング期にどのようにしたらベストなコンディションづくりができるか

The body composition and diet survey in female basketball players during training term.

1K06A164

指導教員 主査 樋口満先生

玉松 真織

副査 磯繁雄先生

【緒言】

競技力向上を目的とするアスリートは日々ハードなトレーニングを行い、その効果を十分に引き出すために身体活動量に見合った適切なエネルギー補給をすることが望ましい。私が所属するW大学バスケットボール部では7月から8月を強化トレーニング期とし、一定の期間バスケットボールの練習とは別に陸上トレーニングを実践している。また、この強化トレーニング期の前後に身体組成の測定も行っている。しかしながら、昨年は、強化トレーニング期にも関わらず、チーム全体的に筋量が増加しなかった。また、疲労がなかなかとれなかったり、足がつりやすくなったり、貧血・立ちくらみといった症状もあり、私自身を含めてチーム全体でもそういう意見が多かった。

このような昨年の結果から、夏の強化トレーニング期にどのようにしたらベストなコンディションづくりができるか、食事調査、身体組成から、その方策を研究する。

【方法】

対象者：関東大学バスケットリーグ1部W大学女子バスケットボール部に所属する21名。食事調査については自分自身のみ。

身体組成：DXA法により測定。測定日は2009年7月20日と2009年8月8日の計2回。身長は自己申告で、体重、体脂肪率、骨塩量はDXAの測定結果である。BMI、体脂肪量、除脂肪量、除脂肪軟組織量を算出した。

栄養摂取状況調査：2009年7月20日～2009年8月8日のトレーニング期前、及びトレーニング期中、それぞれ3日間。調査方法は、食べたものを写真に取り、調査用紙に食べたものを記入した。食事記録及び写真を参考にして管理栄養士が食品の摂取量を確認した。栄養価計算ソフト(エクセル栄養君 Ver4.5 建帛社)を用い、3日間の平均摂取量を算出した。

エネルギー及び栄養素摂取量の目標量：エネルギー摂取目安量はJISSで報告された数値をもとに算出した。栄養素摂取量の目標量については「アスリートのための栄養・食事ガイド」の本に記載されている基準量を参考に設定した。

トレーニング内容：陸上トレーニング、ウエイトトレーニングを週2～4回程度、12回×3セットで行った。3時間程度のバスケットボールの練習を行った。

統計処理：身体的特徴の値は、平均±標準偏差で示した。トレーニング前後の値をt-検定を用いて統計処理した。

【結果・考察】

身体組成：W大学バスケットボール部のデータと日本のトップ選手のデータを比較した。日本のトップバスケットボール選手のほうが、体脂肪率が低く、除脂肪体重が多かった。日本のトップバスケットボール選手のほうが身体が絞れているということになる。体重は落とさず、体脂肪量を減らし、筋量を増やせばもっとパフォーマンス向上につながるのではないかと考え

られる。

食事調査：エネルギーなどは十分に摂取できていたが、乳類、緑黄色野菜が少ない結果となった。このような食品を食事の中で意識して取り入れたり、補食で取り入れたりする必要があると考える。三食しっかりと食べること、食事・補食などを練習・トレーニング後すぐに食べられるのならすぐに食べること、補食の有効活用はとても大切である。これらを普段から習慣づけ、バランスよく栄養を摂取することが重要である。