

# スピードスケート選手の合宿時における栄養摂取状況

## Nutrition intake during a training camp in the speed skater

1K06A260

指導教員 主査 中村 千秋先生

若林 大季

副査 太田 章先生

### 【緒言】

スポーツ選手の競技力向上および競技会でのピークパフォーマンスの発揮のためには、基本的体力の向上やスキルアップを目的としたトレーニング、試合前のコンディショニングが重要である。それらをより有効なものにするためには健康で丈夫な体が必要である。そのような身体を作るためには、トレーニングのみならず、バランスのよい食事が大切であり、スポーツ選手において適切な食事管理、特に栄養管理が必要不可欠とされ、質的にも量的にも適切な栄養素の摂取が必要となる。スポーツ選手にとって健全な食習慣と正しい栄養知識を身につけることはコンディション維持、故障予防にも重要な役目を担うものと考えられる。そこで本研究では、合宿時における食生活の内容を分析し、自らの食生活と栄養摂取状況を明らかにし、今後の改善につなげることを目的とした。

### 【対象と方法】

スピードスケート競技者1名(22歳)を調査の対象とした。対象の身体特性は、身長181.6cm、体重74.5kg、体脂肪量9.8kg、体脂肪率13.1%であった。対象の競技歴は15年である。栄養摂取状況を把握するため、合宿中3日間に摂取したものを全てを記録用紙に記入した。栄養素の摂取量の計算には、建帛社による栄養計算ソフト「エクセル栄養君 Ver.4.0(五訂食品成分表対応)」を用いた。日ごとに、エクセル栄養君の基準値および一般成人男性の必要摂取量との比較を行った。特に炭水化物、脂質、たんぱく質に

注目し、比較・検討を行った。

### 【結果】

1日目の総エネルギー摂取量は3817kcalであり、炭水化物(Carbon:以下C):脂質(Fat:以下F):たんぱく質(Protein:以下P)比は51:33:16であった。2日目の総エネルギー摂取量は2672kcalであり、CFP比は51:31:18であった。3日目は、3791kcalでCFP比は41:38:19であった。

### 【考察】

今回の調査ではCFP比が51:33:16と炭水化物摂取量が少なく、脂質摂取量とたんぱく質摂取量が多かった。CFP比で見た場合、今回、使用した「エクセル栄養君」の基準ではCFP比率がそれぞれ65:25:10であった。それに対し今回の結果では総エネルギー量に対する炭水化物摂取量の平均が47.7%と少なかった。一方、脂質は34.0%と基準より高かった。また、たんぱく質も17.7%と基準より高かった。

### 【今後の展望】

栄養摂取量の現状を改善するために、すべての栄養素において日本栄養摂取基準の推奨値を上回れるように摂取することが大切であると思われる。この機会に食生活を改善し、スピードスケートにおいても質の良いトレーニングと組み合わせることができれば、より一層の競技力向上が期待できるであろうと考えられる。また、摂取のタイミングや量によっても何らかの改善

を加えることが可能であろう。今回は、宿舎の定められたメニューの中で、意識的に対象者が選択をして摂取した食事であった。メニューはスピードスケートの知識を持っていない者による調理であったため、より選手が競技に集中する環境をつくるためには専門的な知識を持った栄養士等を帯同することが理想であることが考えられる。