

大学スポーツ選手の食行動の特徴
Characteristics of dietary behavior among college athletes

1K07A074-4 木村 唯菜
指導教員 主査 岡浩一朗先生 副査 関一誠先生

【目的】

食事は、スポーツ選手が身体を動かすために必要なエネルギーの確保、競技力向上のために必要な適切な栄養摂取、スポーツに伴いやすい障害の予防や早期回復などにとって重要である。他にも、常に良好なコンディションでトレーニングや競技に参加できる状態を整える身体づくり、体調を管理するためにも役立っている。しかし、大学生になると自分で好きなときに好きなだけ食べることができるような自由な食事が習慣化しやすい環境であるため、食事摂取時間も不規則になることが多い。また、大学生を対象とした食生活状況の調査が行われており、欠食や孤食、間食の問題、食の外部化、栄養バランスが悪い食事など様々な問題が取り上げられている。高校生から大学生になり居住形態や生活習慣などが変化するため、今までの家庭や学校の保護の下で育った環境とは大きく異なり、1日3食といった食生活、食習慣に大きな影響を与えると考えられる。そこで、大学スポーツ選手を対象に、現在と高校時代との食生活、食習慣を比較することにより、その変化から食生活、食行動の改善点と競技力向上との関連について考察した。

【方法】

大学のバスケットボール部、バドミントン部の選手にアンケート調査を行った。高校時代から大学入学後においてどのように食生活が変化したのかについて質問し、その回答を、カイ2乗検定を用いて比較を行った。男女別、部活動別、学年別、居住形態別、アルバイト有無別、試合出場頻度別、怪我の頻度別の7項目について比較を行った。次に因子分析により、高校時代と大学入学後の食生活状況等の変化における構造を把握し、その変化について男女別、部活動別、学年別、居住形態別、アルバイト有無別、試合出場頻度別、怪我の頻度別の差を各因子の項目ごとにカイ2乗検定を用いて分析した。データ解析には統計ソフト SPSS for windows 17.0J を使用し、有意水準は5%として検定した。

【結果】

食生活状況の変化に関する21項目を、増えた=1、変化なし=2、減った=3に得点化し、主因子法を用いて因子分析を行った。一般的に考えて、食生活状況などが悪化したと思われる回答において得点が低くなるように設定した。因子数は因子の解釈可能性を考慮して4因子とした。バリマックス回転を行った結果、「第1因子：食事内容」、「第2因子：食事行動」、「第3因子：食事環境」、「第4因子：体組成・間食・体調」の4つの因子が得られた。比較した7項目の中では、アルバイトの有無以外の6項目で有意差が認められた。居住形態別と怪我の頻度別では3つの因子で有意な差がみられた。居住形態別において、一人暮らし、寮の学生は実家暮らしの学生と比較して、食習慣が悪くなっていたことが分かった。また、怪我の頻度別においては、食生活、食習慣が悪くなったと感じている学生が、怪我をする頻度が高いという結果がみられた。

【考察】

大学生になると、風邪をひかないなどといった体調管理は当然であり、自己管理として生活習慣や食習慣なども含まれてくる。スポーツ選手にとって食習慣は競技にも影響しやすく、重要性は極めて大きい。今回の結果では、居住形態での差が目立った。実家暮らしの学生は高校時代との変化が少ないが、1人暮らしと寮生活の学生では食習慣をコントロールすることは難しいようだ。さらに、部活動別や試合出場頻度別、アルバイト有無など一人一人生活習慣が違う中で、各自が個々の特徴にあった食習慣を自分で管理しなければいけない。なぜなら、身体づくりにとって食事内容は大きく影響し、日々の食事によってトレーニング効果、競技力向上が左右されるほど重要な要素の一つであるからだ。つまり、環境が変化しても、自己で食事管理を出来ることが、競技力向上や試合で好成績を得ることへの必須条件である。