

大学ラクロス選手の食生活の調査研究 Study on the eating habits of the college lacrosse players

1K07A102-1

指導教員 主査 樋口 満 先生

坂井 寿史

副査 岡田 純一 先生

【緒言・目的】

ラクロスという競技は、「カレッジスポーツ」と言われ、大学からラクロスを始める選手がほとんどである。そのため大学からラクロスを始め、4年間でどれ程上達できるかが、試合の結果となる。限られた4年間という期間で他大学と差をつけ勝利するには、「練習量」と「練習の質」にかかっている。私は後者の「練習の質」を向上させることに注目した。その質の中でもコンディショニングという面の「食事・栄養の摂り方」について考察することにした。理由はラクロスの独特な練習時間に対し、ほかのスポーツと違う、工夫された食事習慣が必要になってくるからだ。食事の役割を理解して、実践するので、競技の上達の度合いも変わってくる。

そこで本研究では早稲田大学ラクロス部男子、早稲田大学ラクロス部女子に所属する選手（トレーナー、マネージャーなどのスタッフは除く）を調査対象にし、食事・栄養の意識に関するアンケート調査を行い、食事習慣の現状と問題点を明らかにすることとした。現状と問題点を明らかにすることにより、食事を摂る時間の難しい大学ラクロス選手のパフォーマンス向上に寄与すると考え、本研究を行う。

【ラクロスとは】

ラクロスのルール、競技特性、起源、調査対象となった早稲田大学ラクロス部について記した。

【研究方法】

以下の方法にて調査を行った

1) 調査対象

早稲田大学ラクロス部男子・女子に所属する選手。
アンケート調査を依頼した人数は男子 74 名と女子 51 名の合計 125 名であった。

2) 調査時期

平成 22 年 11 月 18 日～11 月 30 日

3) 調査内容

関東学生ラクロスリーグの 1 部に所属し、その中でも強豪チームである早稲田大学ラクロス部の選手に対し食事習慣・栄養の意識に関するアンケート調査を行った。

3) 調査項目

・身体、生活習慣等の質問

- ・環境条件に関する質問
- ・外食に対する意識に関する質問
- ・食生活の意識、知識に関する質問
- ・朝食に関する質問

【結果と考察】

アンケート調査の結果を表1～9と図1にまとめた。ラクロスをする選手が、他のスポーツ選手がするような食事習慣を送ることは難しいことである。早朝に食事を多く食べる時間・食欲がない、練習後すぐに食事をとる時間がないことがその要因である。早朝に練習をする大学ラクロスの現状では、朝食と昼食をしっかり摂ることは難しいと分かった。

よって、大学ラクロス選手がコンディションを落とさずに競技をするには、食事方法に何か工夫をする必要がある。それに対する工夫を2つ考えた。ひとつは部内全体で栄養・食事の重要性を説き、朝食と昼食の時間を作る方法である。体づくりや怪我の予防やコンディショニングを整えるのに、食事や栄養摂取は重要な役割を果たしていることを部員に説明して、食事をとる時間を部活動に組み込む。練習時間を数十分だけ削って、栄養を摂る時間に当てる。そうすれば朝に時間がないから食事をしない選手や、練習後に時間がない選手もきちんと栄養を補給することができる。

もうひとつは、時間があるときの食事ですり足りない栄養素を補う方法である。必要とする栄養を1日の単位で考えるのではなく、1週間の単位で必要な栄養素を摂取すると考え、自分自身の食生活から不足している栄養素を見極め、練習がないオフの日には、それを補うような食事をする。

ラクロス部には専用の寮やトレーニング施設がないので、施設面や資金面を考慮すると、先述の二つの方法で食事方法を工夫することが現実的な手段である。食事を摂る時間の難しい大学ラクロス選手がコンディションを落とさずに競技をするには、食事方法に何か工夫をする必要がある。それを行うためには、選手自身の栄養・食事に対する意識の向上はもちろん、部活全体での栄養・食事に対する管理体制を整えることが不可欠である。