

大学女子バスケットボール選手の食事状況と競技力との関係

Relationship between diet and competitive ability among college women's basketball players

1K10C434-0 森 仁美

主査 岡浩一朗 先生

副査 倉石平 先生

【目的】

スポーツ選手にとって食事とは、日常生活で使うエネルギーと栄養素に加え、身体を動かすために必要なエネルギーの確保や、運動によって消費されたエネルギーの補充、筋肉の疲労回復を目的としたことで、トレーニングと同じぐらい良いコンディションで競技を行うために重要なことである。また、どのようなスポーツでもトップレベルで活躍する選手の多くは食事に気を配っており、栄養管理は競技力に関連していると報告されている。しかし、大学生アスリートはトップアスリートと違い、勉学との両立はもちろん大学に進学するとともに生活環境が変化する選手も多い。そのため、欠食、栄養バランスが悪い食事、運動前後の栄養補給不足といったことが問題になっている。そのため、正しいスポーツ栄養学の知識を身につけることを目的とした栄養講義を行うチーム、選手が増加してきている。そこで、本研究では、大学女子バスケットボール選手を対象に競技力別に食事の状況、意識を比較することで、良好な食事は高いパフォーマンスに関連していることを検証する。

【方法】

調査対象は、関東大学女子バスケットボール連盟に加盟するチームの選手で、各部ごとに5チーム選出し、1部88名、2部92名、3部62名、4部56名、計298名にアンケート調査を行った。調査内容は、大学名、学年、試合出場頻度、居住形態、調理者担当者、栄養講義の有無などの基礎データに加え、食行動や栄養状態などの質問に関して「はい・いいえ」の2件法で20項目質問を行い、回答を求めた。競技力別（1部・2部・3部・4部）、栄養講義の有無別、調理担当者別に食生活状況をカイ二乗検定による比較を行った。データ解析には統計ソフトSPSS for windows 21.0Jを使用し、有意水準は5%として検定した。また、競技力と食生活状況を比較した際に有意な差が認められた場合のみボンフェローニ法による多重比較検定を行った。有意水準は調整し、0.83%とした。

【結果】

食生活状況と競技力別で比較した結果、1部のチームでは8項目で各部と比較した際に1番良い値が見られた。2部のチームでは6項目で1番悪い値が見られ、3部のチームでは1項目ずつ良い値と1番悪い値が見られた。4部のチームでは3項目で悪い値が出た。これらの結果に関連するとして、栄養講義の有無と食生活状況についての関連を比較した結果、栄養講義を受けたことがある選手は競技力が高い順（1部、2部、3部、4部）に栄養講義を受けている確率が高いことが分かった。そして栄養講義を受けたことがある選手達の方が、6項目で良い値見られた。また、調理者担当者と食生活状況についての関連を比較した結果、調理者担当者の違いについて、「自分以外」が調理を担当する選手では、4項目で良い値を出し、「自分」で調理する選手では3項目で悪い値を出した。

【考察】

結果からは、1部のチームが各部と比較すれば食生活状況が1番良いと言えるが、その他の各部で競技力と食生活状況との比較にあまり違いが見られなかったことから、良好な食事は高いパフォーマンスに関連しているとはいえない。しかし、1部のチームに栄養講義を受ける選手が多いことや、食生活状況の質問で「食事に配慮している」の項目で1部が有意に高い値を示したことから、意識の差は競技力の間に差があるのではないかと推測する。しかしながら、意識は高くても実際の栄養状態には結びついていない現状が、今後の大学女子バスケットボール界における共通の課題である。また、栄養講義の有無と食生活状況との比較で絶対的な差が見られなかったことから、選手自身が食生活や栄養素の重要性を理解し、自らが高い意識を持ち続け行動に移そうとする意識がないと、正しい知識を身につけただけでは変化は起きない。そのためにも、栄養講義のやり方の工夫や、指導者からの栄養に関する指導も必要なのではないかと考える。また、調理者担当者の違いでは「自分」で食事を用意しなければならない状況でも、コンビニやスーパー、補食などを上手く使っている選手が、良いコンディションを維持出来ているのではないかと推測する。