

# 大学男子駅伝選手に対する栄養サポート

健康スポーツマネジメントコース

5019A302-5 鶴澤 響子

研究指導教員：中村 好男 教授

## 【緒言】

栄養士法でスポーツ現場の給食施設に栄養士の配置義務はなく、スポーツ現場で提供される栄養サポートも医療保険の適用外であるため特に必須項目は存在しない。また、スポーツ栄養学会は栄養サポートとは自己管理能力の習得を目的として選手に対してスポーツ栄養マネジメントを行うこと、選手の食に関わる全てをマネジメントすることであると定義している。しかし、2019年9月に行われたマラソン・グランド・チャンピオンシップに出場した男子選手2名の栄養サポート提供者は公認スポーツ栄養士ではなく、選手が求めている栄養サポート内容は食事提供であった。以上からスポーツ栄養サポートの定義はあるが規定ではなく、スポーツ現場に栄養士の配置義務はないため、選手は栄養サポートとして食事提供が求めていることがわかった。

スポーツ現場での栄養サポートについて競技レベル、年代を問わず、短期間に行われた栄養サポートや栄養補給について述べられている報告は多くみられる。また、鈴木(2011)は、スポーツ現場における管理栄養士の業務でマネジメント業務はあまり知られていないと述べている。

## 【目的】

本研究では大学男子駅伝部に対する長期的な栄養サポート事例から大学男子駅伝選手に対する栄養サポートの在り方について明らかにする。

## 【方法】

2009年～2019年に栄養サポートを実施した大学男子駅伝部と2011年～2019年に在籍していた選手述べ541名を対象とした。

### 1. チームに対する栄養サポート

2009年～2019年に大学男子駅伝部に提出した栄養サポート報告書、スタッフとのメールやLINEの受信内容を調査した。

### 2. 選手に対する栄養サポート

2011年～2019年に大学男子駅伝部に提出した個人面談報告書、LINEの受信内容を調査した。

尚、チームに対して行った資料提供と全体講義の数の合計を集団指導、自発的に個人サポートを希望した選手を対面のみ、LINEのみ、重複の3つに分類した。

各年の区切りは翌年の箱根駅伝終了日とし、各年のサポート内容について比較を行った。学年については1、2年生を下級生、3、4年生を上級生とし、毎年12月10日の箱根駅伝に登録される選手を登録選手、それ以外の選手を否登録選手として分類した。また、初めて箱根駅伝のメンバーに登録された時点を基準とし個人サポート希望時期を前後に分類した。尚、2019年のみ箱根駅伝予選会の登録の有無で分類を行った。選手の箱根駅伝登録と個人サポート希望の関係、個人サポート希望の有無による箱根駅伝登録の関係についてカイ二乗検定を行い、有意水準は5%とした。

## 3. LINEを使用した栄養サポート

2014年8月～2016年1月まで個人サポートを行ったA選手からのLINEの受信内容を調査した。尚、内容分類はスポーツ現場における管理栄養士の業務として挙げられている給食管理業務、マネジメント業務を食事・コンディションとし、競技、進路、これらに含まれないものをその他とした。

## 【結果】

### 1. チームに対する栄養サポート

大学男子駅伝部への栄養サポートは2009年に栄養士の資料提供をきっかけに始まり、2011年に正式に栄養サポートを開始した。その際チームスタッフから求められたのは、給食管理業務であり、その2～3か月後に全体講義、個人面談などの栄養指導業務が追加された。このことからチームに対する栄養サポートの内容は変化しており、選手の状態や要望、チーム状況を把握しながら変化させていた。

## 2. 選手に対する栄養サポート

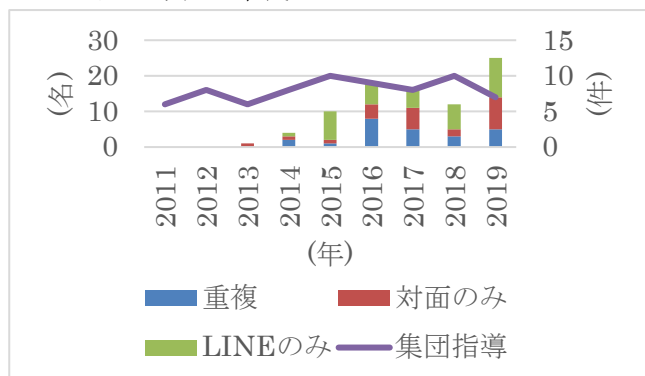


図1 集団指導(件)と個人サポート希望者(名)の年間推移

チームから依頼を受けて行った集団指導の件数は大きく変化しなかったものの、個人サポートの希望者は2013年を機に徐々に上昇し2018年に一度減少したものの、2019年は再び上昇していた。更に2015年からはLINEを使用した個人サポート希望者が対面を上回っていたことから、大学男子駅伝選手が求める栄養サポートは個人サポートであり、特にLINEの使用を好む傾向にあった。

更に上級生は2015年～2018年の間ほぼ一定で高値を示していたことからコンディションチェックシートの影響を、下級生は2016年以降上昇していたが、2018年のみ大きく低下していたことからコンディションチェックシートを使用した全員面談の影響を受けていたことがわかった。

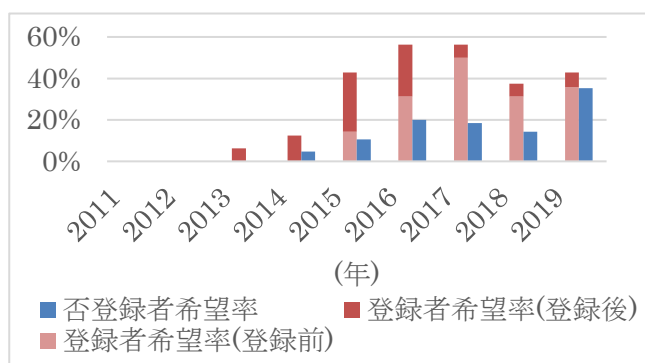


図2 箱根駅伝の登録の有無による個人サポート希望率(%)の関係 ( $p < 0.05$ )

箱根駅伝登録者の方が否登録者よりも個人サポート希望率が有意に高く、2016年以降は箱根駅伝登録前から個人サポートを希望する選手の割合が高くなっていったことからチームの中で競技力が高い選手は個人サポートを希望し、結果が出る前から栄養サポートを希望していたことがわかった。

## 3. LINEを使用した個別サポート

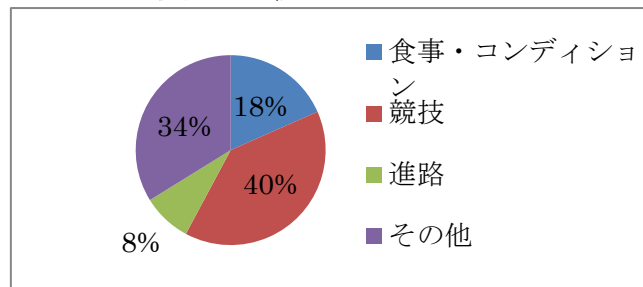


図3 A選手からのLINEの受信内容の分類(全2138件)

LINEの受信内容の大半が食事・コンディショニング以外であり、競技の内容が一番多かった。

### 【考察】

マラソン・グランド・チャンピオンシップに出場した男子選手が求めていたのは食事提供であったが、サポート提供者は選手が求めることを踏まえた上でそれぞれ工夫を凝らしていた。

大学男子駅伝部の事例からチームにおける栄養サポートではチーム状況や選手の状況や要望に合わせて内容が変化しており、集団指導よりLINEを使用した個人サポートが好まれていた。選手の中に存在する需要は選手個々に合わせたサポートツール、情報提供や面談という選手と栄養士の接点をきっかけに表面化していた。そして、競技力の高い選手は競技力の低いうちから個人サポートの求めていたことから、競技力や他者が決めるのではなく選手が自発的に個人サポートを受けられる環境や体制を作っておくことが必要である。更にLINEを使用した個人サポートでは特に競技の話を聞いており、競技を中心に選手の状況を理解した上で栄養サポートを提供する必要があると考えられた。

研究の限界として本研究では大学男子駅伝部の1事例を取り上げているため、他の対象者や別の栄養士では異なる結果となる可能性も考えなくてはならない。

### 【結論】

大学男子駅伝選手に対する栄養サポートでは個人や競技に合わせた個人サポートが求められていた。栄養サポートを提供する際にはチームや選手の要望を理解した上で選手の体や体調、心の状態を把握し、個々に合わせたサポートを提供する必要がある。