

ジュニアアスリートに対する栄養教育に関する問題提起

武田 哲子¹⁾

Nutrition education issues for young athletes

Satoko TAKEDA

Key words : young athlete, dietary behavior, nutrition education

キーワード：ジュニアアスリート，食行動，栄養教育

1. はじめに

近年，ジュニアアスリートの強化が将来世界で活躍するトップアスリート育成の重要な課題とされ，各競技団体はジュニアアスリートの育成に乗り出している．現在，国内外で活躍しているトップアスリートの多くは小学校入学前後に当該のスポーツを始め，中学校入学以降は当該の競技のみに本格的に専心しており，競技開始の若年化が進んでいる（友添，2011）．その一方で，若年からのスポーツの専門化や過度の練習，勝利至上主義による勝利への強いプレッシャーは，子どもの身体的および人格的発達にとって好ましい影響を与えないことが報告されており（Brenner et al., 2007），このような背景からジュニアアスリートに対する「指導のあり方」が問題視されている（永井，2004）．そこで本報告では栄養教育を切り口としてジュニアアスリートの育成についての問題を提起する．

2. ジュニアアスリートに対する栄養教育の現状

子どもに対する栄養教育は健康で豊かな人間性を築くために重要である．食育推進基本計画によると子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になって改めることは困難であること

から（内閣府，2006），ジュニアアスリートに対しても早い段階から運動時の栄養補給や体づくりのための食事などについて教育する必要性が広く認識されている．「JOCエリートアカデミー」等競技団体が行う事業や，地方自治体が行う「次世代タレント発掘・育成事業」における選手育成プログラムの多くは「栄養・食行動」に関するプログラムを含んでいる．このようなプログラムは主にスポーツに詳しい管理栄養士（現在では公認スポーツ栄養士という日本体育協会公認資格も存在する）によって行われることが多い．一方で，地域のクラブチームに所属するジュニアアスリートは主に競技指導者または自身の保護者から体づくりや食事の仕方に関してアドバイスを受けることも多い．その指導内容に関しては各指導者に委ねられており，指導の方法やその結果身体的および精神的にどのような影響を受けるかは様々であると推察される．

3. 問題提起

このような現状において，食事に関したジュニアアスリートへの指導者の発言が彼らの身体および精神の成長にどのような影響を与えるかに着目したい．日本体育協会公認スポーツ指導者養成テキストによると，望ましい指導者とはプレイヤーが自立（自律）^{注1)}し，

1) 競技スポーツ学科

自ら進んで取り組むことができる指導者としている(日本体育協会, 2005)。そのため指導者には、コミュニケーション能力や、プレイヤーが明確な目標を設定できるようにする指導力などが求められる。しかしながら、実際の指導現場では必ずしもこのような能力を活かすアスリートの自立(自律)を目指した指導が行われているわけではない。スポーツ系大学生に対して過去に指導者から受けた栄養・食行動に関する指導について尋ね、得ら

れた回答の一部を表に示した(表1)。これらから、指導者が強制的に食事をとらせる、ある決まった量を食べきるまで帰さない(これらの多くの場合、増量のため)、または減量や増量のための目標体重を一方的に設定する、など食事・体づくりに関して「強制的な指導」を行っている場合もあることが見て取れる。競技指導の場面においては指導者による「教え過ぎ」がアスリートの「自主性の育成」を妨げると報告されている(石井,

表1. スポーツ系大学に所属する学生が過去に食生活に関して受けた指導例

過去に指導者から食生活に関して受けた指導
「弁当を残した者は試合には出さない」
「ご飯は吐くくらいまで食べ」
「ご飯を茶碗3膳以上食べないと試合に出さない」
「お菓子と炭酸飲料の摂取禁止」
合宿時には「飯練」を行い「大盛り3膳以上食べないと部屋に帰らせない」「どんなにお腹がいっぱいでも美味しそうに食べろ」
「痩せなさい」、増えたら怒られる

(未発表資料)

表2. 表1で受けた指導に対する反応例

指導者から受けた食生活指導に対する反応
食事制限により友人と遊ぶ機会が減り、どんどん元気がなくなっていった
部活の規則だったので従うしかなかった
野菜嫌いだったのが食べられるようになった
何が正しいのかよくわからないまま食生活について勉強することを断念した
勝つために、チームのためと考えればできた
ストレスが溜まり競技が楽しくなかった
注意されないようその場しのぎで体重測定していた
食事時間が一番の恐怖だった、嫌でたまらなかった
実際に競技力があがったのでよかったと思っている

(未発表資料)

2007). また「指導者への依存」は、ジュニア期におけるスポーツ活動の弊害としてあげられる薬物依存と乱用、摂食障害、負傷、オーバートレーニングとバーンアウト（燃え尽き症候群）につながる可能性が示唆されている（中込ら, 1991）. 栄養・食行動に関する教育の場面においても、子どもの偏食に対して「食べなさい」と何度も強制的に食べさせようとすることは、子どもにネガティブなイメージを与えてその食品を苦手にするという報告もある（Birch et al., 2001）. これらから食生活に関する「強制的な指導」はジュニアアスリートの体の成長に負の影響を与えるだけでなく、プレイヤーとしての自立（自律）など内面的な成長にも影響を与えると考えられる。スポーツ現場における指導の現状を明らかにすることやその指導のあり方を追求することは重要な課題だといえる。

4. まとめと今後の課題

ジュニアアスリート育成における栄養教育に着目し、現在のジュニアアスリートをめぐる問題に照らし合わせ、その指導のあり方に対する問題提起を行った。食行動の指導方法によってジュニアアスリートの身体的、精神的成長に与える影響は異なり、その指導のあり方はジュニアアスリート育成に携わる指導者が考えるべき課題である。本報告では、これまでジュニアアスリートにおいて報告された食生活に関わる問題点を例に挙げた。興味深いことに「強制的な指導」を受けたアスリートの反応は様々であった（表2）。しかしこの記述は簡易的な調査から得られた一部の結果であり、実際にどのような指導が行われているのか、アスリートへの発言内容や指導感等は明らかになっていない。今後は指導者への聞き取り調査およびジュニアアスリートの精神的成長に関する調査等を行い、ジュニアアスリートに対する指導のあり方を模索するとともに、栄養教育に活用できるプログラム作りにつなげていきたい。

注

注1) 「自立」とは、他の援助や支配を受けず自分の力で身を立てること、「自律」とは、自分で自分の行為を規制することや外部からの制御から脱して、自身の立てた規範に従って行動すること。

参考文献

- Birch LL et al. (2001) Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight, *Pediatr Clin North Am*, 48(4):893-907.
- Brener JS et al. (2007) Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes, *Pediatrics*, 119(6): 1242-1245.
- 石井源信 (2007) コーチングの最新心理学, *体育の科学*, 57 (2) : 84-90.
- 清水隆一ら (2005) 指導者の役割Ⅱ, 公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅲ, 財団法人 日本体育協会 : pp.16-20.
- 友添秀則 (2011) 「ジュニア・アスリート」問題の交点, *現代スポーツ評論*, 24 : 10-19.
- 内閣府 (2006) 第1食育の推進に関する施策についての基本的な方針, 食育推進基本計.
- 永井洋一 (2004) スポーツは「良い子」を育てるか, *NHK出版* : pp.222.
- 中込四朗ら (1991) 運動選手のバーンアウト発症機序に関する事例研究, *体育学研究*, 35 : 313-323.