

# 体重調整に関する意識を変容させる方法について

大橋 麻衣 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 中村亜紀

キーワード：体重調整、食意識、記録

## 1. 緒言

スポーツ競技者は、体重調整を行い各競技特性に見合った“望ましい身体組成”を獲得することがパフォーマンス向上や発揮につながる事が多い。

体重を調整するには運動量の増加や栄養・食事管理も重要である。しかし、学生アスリートが栄養・食事管理を適切に行うことは、生活サイクルの違いや知識不足から困難なことが多い。アスリートはコンディショニングの一助として練習量や食事を日誌につけることで、消費カロリーと摂取カロリーのバランスが把握できると考えられている。

本研究では、体重調整を行う際に食意識が付くと考えられている方法を2種類取り組み、体組成や食意識の変化を検討することを目的とした。

## 2. 研究方法

本大学女子バスケットボール部の選手18名を対象に、体重および体脂肪率を毎日測定し記録する群(体重群)と体重および体脂肪率を毎日測定して記録することに加え、食事を毎日記録する群(食事群)に分けた。食意識の変化をみるため、食物摂取頻度調査を記録開始前、記録開始から1ヶ月後、2ヶ月後、3ヶ月後の計4回行った。分析には二元配置分散分析を行った。

## 3. 結果および考察

### 1) 体組成について

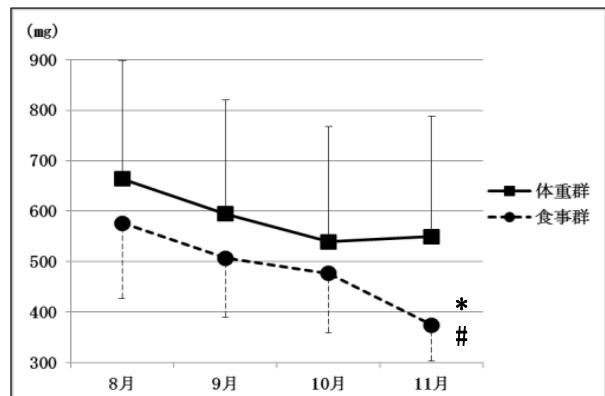
体重・体脂肪率は、3ヶ月間変動せず、群間による差もなかった。

### 2) 食物摂取頻度調査について

摂取エネルギー量は4ヶ月を通して、両群とも食事摂取基準値より少なかった。食事群の多くの栄養素等摂取量は、4ヶ月を通して基準量の半分以下だった。

特に、カルシウム摂取量は体重群、食事群ともに4ヶ月を通して減少した。しかし、日常的に

運動を行うスポーツ選手は骨代謝が早く、カルシウムは汗の成分として排泄されるため、不足しやすい。そのため、一般の人よりも多い1000mg~1200mgのカルシウムを摂取することが推奨されている。つまり、体重や食事の記録は、食事に関する意識に変化を与えなかったが、スポーツ選手の特性に合った適切な食事指導の必要性が浮き彫りとなった。



\*: P<0.05 8月 vs11月 # : P<0.05 9月 vs11月

図1：カルシウム摂取量の変動

## 4. 結論

今回の研究では、体重・体脂肪率を測定し記録する方法と体重・体脂肪率を測定し記録することに加え食事を記録する方法が体組成、食意識に与える効果を調べたが、その有効性はみられなかった。本研究対象者は、体重調整をする方法としてまずは各競技特性に合った食事内容を指導し、理解する必要があると考えられた。

## 5. 参考文献

- 樋口満 緑川泰史 坂本静男 金子香織 (2007) : スポーツ選手の体重調節—増量の整理と運動・食事摂取— 体育の科学 Vol. 57 No.3 P. P192~199
- 松本範子 佐久間春夫 (2010) : スポーツ選手の食生活スタイルの違いが栄養・身体状況におよぼす影響について 人間文化研究科年報人間文化 第25号 P. P119~129