

# 大学ソフトテニス部のサプリメント利用状況と意識調査

北原大己(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: サプリメント、スポーツサプリメント、ソフトテニス

## 1. 緒言

近年、栄養バランスを補う為に手軽に摂取できるサプリメントが、健康志向を満足させるものとして人々の関心を集めている。しかし、日本では一般的なサプリメントについての定義が曖昧であり、サプリメントに該当する食品であるかどうかの識別はメーカーやユーザーにより任意に行われている。

一方、近年ではアスリートのパフォーマンスアップや日常生活を活動的に楽しむ身体作りを目的としたサプリメントが広く流通し、「スポーツサプリメント」という食品群として認知されている。しかし、実際スポーツを競技として行っている人々がスポーツサプリメントについて認知し、利用しているかを調べた研究は少ない。

そこで、ソフトテニスを部活動として行っている大学生を対象とし、サプリメントの利用実態及びそれに関する意識調査を行った。

## 2. 研究方法

日本学生ソフトテニス連盟に所属する上位リーグから2校、下位リーグから2校の合計4校にサプリメントに対する意識及び利用状況についてのアンケート調査を実施した。

## 3. 結果と考察

サプリメントとスポーツサプリメントでは、スポーツサプリメントの方が利用している者が多かった。また、サプリメント利用群の方がサプリメント非利用群よりも欠食が少なく、自身の健康に気を遣っていることが明らかとなった(図1)。

サプリメントは継続的に利用できるもの、スポーツサプリメントでは試合日のみなど即効性を期待するものの利用が多かったことから、本研究対象者はそれぞれのサプリメントの特性を活かして

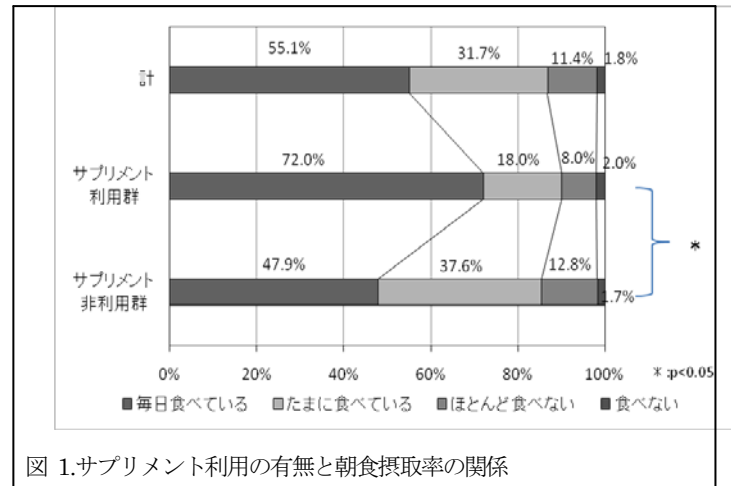


図 1. サプリメント利用の有無と朝食摂取率の関係

利用していると考えられた。また、サプリメントよりスポーツサプリメントの方が効果を実感している者が多くみられた。スポーツサプリメントは、筋力アップやエネルギー補給など使用目的がはっきりしており、効果が見た目などで判断しやすいため、一般のサプリメントよりもその効果を実感することが容易だったと考えられる。

## 4. まとめ

スポーツサプリメントの方がサプリメントよりも利用率が高かった。また、サプリメント利用群の方が健康に気を遣っていることが明らかになった。食事を基本としながらサプリメントを正しく使用することで、健康や競技力向上に役立つ場合があるが、サプリメントを利用する場合は正しい知識を習得し、サプリメントに対して求める効果を明確にすることが大切である。

## 5. 参考文献

1) 杉山寿美, 岡松久美, 廣田彩 (2007): 非体育学部系男子大学生のサプリメントの利用実態と食に関する保健行動, 県立広島大学人間文化学部紀要, 2, 83-93