

スポーツ選手における食意識との栄養知識の関連について

濱本 栞 (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：食意識, 栄養知識, 選手

I. 緒言

スポーツ選手は競技やトレーニング内容に合わせた適切な質と量の食事内容を認識し、実践することが重要である。しかしながら、学生スポーツ選手はプロスポーツ選手に比べ、食に対する意識があまり高くないことが指摘されている。

本研究では、学生スポーツ選手の食事に対する意識の実態を把握し、栄養素についての知識との関連を調査することを目的とした。

II. 研究方法

スポーツ系大学の部活動に所属する1～3年生を対象として、食意識と栄養知識についてのアンケート調査を実施した。対象部活動は、サッカー、軟式野球、バレー、陸上競技、ソフトテニス、アルティメット、バスケットボール、ソフトボール、硬式野球部、ラグビー、フットサル、競泳、硬式テニス、バドミントン、柔道、その他(水球・ゴルフ・学外)の計478名(男性331名、女性147名)であった。

食意識に対するアンケートの回答は点数化し、学年や部活動により比較を行った。

III. 結果・考察

1) 食意識と栄養知識の関連について

食意識についての質問の合計点と栄養知識の得点を検討した結果、相関は認められなかった。しかし、「栄養摂取に関する意識」が高いほど「食に対する意識」や「アスリートとしての食意識」が高かった。

2) 学年と栄養知識について

学年別に栄養知識の得点を比較したところ、学年が上がるごとに点数は有意に高くなった(図1)。これは、それぞれの部活動において先

輩やコーチからの指導によって得たものや、本学での授業で得た知識によるものと考えられた。

3) 部活動別の食意識・栄養知識について

部活動ごとに食意識・栄養知識について比較をすると、陸上部がバレー部、アルティメット部、バドミントン部より食に対する意識や知識が有意に高かった。陸上競技は体組成が特に重要視される競技種目であることから、栄養についての関心が高いと考えられた。

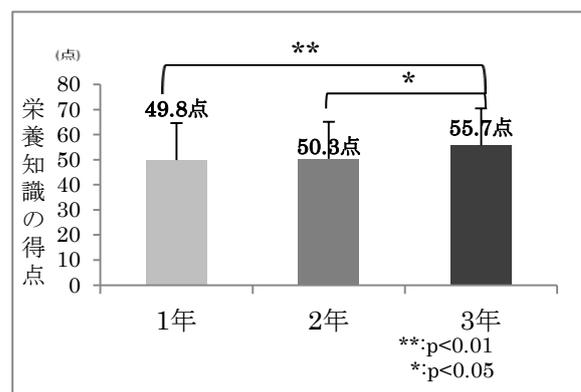


図1. 学年別の栄養知識の得点

IV. 結論

本研究では、食意識と栄養知識との関連は認められなかった。

一方、部活動の違いで食意識・栄養知識に違いがみられたことから、部活動ごとに競技特性に応じた食事や競技力向上のための食事についての食の意識・知識を向上させる取り組みが一層重要であると考えられた。

参考文献

津吉 哲士ら(2012) 栄養サポートが大学スポーツ選手の食生活・競技生活に与える影響
仙台大学紀要 43(2) : 99-100