

大学競泳選手における生活環境とパフォーマンスの関係性

横江諒一（競技スポーツ学科 コーチングコース）

指導教員 白木孝尚

キーワード：生活環境 競技力向上 食事意識

1. 緒言

スポーツ選手が自身のパフォーマンスを向上させるためには日常のトレーニングだけではなく、食事、休養といった生活環境を整えることが重要である¹⁾。

大学競泳選手は大学に進学するとともに寮生活や一人暮らしなどを始めることが多く、生活環境が変化する。そのため食事内容や睡眠時間などが変化し、競技をやる上で望ましくない生活を送り、思うような競技結果を残すことができない選手もいる²⁾。

以上のことから、パフォーマンスの向上、あるいは試合でのパフォーマンス発揮に繋がるようなトレーニング、食事、休養を日常から実践することが重要な要素になると考えられる。

そこで本研究は、全国の大学競泳選手の生活環境と食事意識について調査し、競技レベルで比較することで、大学競泳選手のトレーニングと食事、休養といった生活環境の違いについての一考察を得ることを目的とした。

2. 研究方法

2012年度日本学生選手権に出場した大学16校を対象にアンケート調査を実施した。アンケート内容は競技成績、生活環境について、日常の食事摂取状況、競技前後の食事とした。食事に対する意識については11項目の質問を作成し、5段階評価で回答してもらった。

返信があった合計7校、計129名のアンケートを回収し、シード校、ノーシード校に分け、t検定を行った。なお、シード校とは日本学生選手権における団体総合順位で8位以内に入った大学のことを示す。

3. 結果, 考察

シード校とノーシード校の競技年数の調査の結果、ノーシード校よりシード校の方が競技年数が長いことがわかった。そのため競技年数と競技力に関係あることが示唆され、幼少時から競泳をはじめた方がパフォーマンスが高くなる可能性があることが考えられた。

シード校に比べてノーシード校は寮生活の選手が少なく、地方から大学に入学した学生の多くがアパートなどで一人暮らしをしていることがわかった。

食事に対する意識についての調査において、「普段から食事に気を使っているか」、「食事の味付けに気を使っているか」、「食事量に気を使っているか」、「食事の量に満足しているか」の4項目でシード校の方が有意に高かった。また、ノーシード校と比較してシード校の選手は、栄養セミナーや講習会を受講した経験が多かった。これらのことからシード校の選手は、コンディショニングやパフォーマンス発揮に有効な食事法についての知識が豊富であり、実践する意識が高いことがわかった。

以上のことから、シード校の選手の方が安定して高いレベルのパフォーマンスを発揮できる生活環境で生活することができていると示唆された。

4. 参考文献

- 1) 加藤秀夫・中坊幸弘（2007）栄養科学シリーズNEXT スポーツ・運動栄養 講談社
- 2) 成田和子（2002）強くなるスポーツ栄養学 日本文芸社