

# 女子陸上競技選手への栄養サポートの効果について

石田 恵美子 (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：食物摂取頻度調査, 栄養サポート, 体組成

## 1. 緒言

競技力向上のためには栄養管理などを行い、コンディションを整えることが重要である。そのためには、選手個人への栄養サポートが必要となってくるが、選手及び選手を取り巻く監督やコーチの食事に対する意識は必ずしも高くないことが報告されている。

そこで、本研究では「栄養サポート」を実践し、それによる栄養素等摂取量の変化および競技力、体組成との関連について検討した。

## 2. 研究方法

本研究の調査対象者は、スポーツ系大学の女子陸上競技部に所属する1回生から3回生の19名とした。調査期間は、7月上旬から10月上旬の3ヶ月間とした。

調査内容は、体組成(体重, 体脂肪率, 筋肉量, 骨量, 基礎代謝などの18項目), 食物摂取頻度調査(エクセル栄養君 FFQg Ver. 3.0), 栄養サポート講座, 栄養サポート講座に対する満足度調査(摂取するものを気にするようになった, 栄養について興味を持ったなど10項目)とした。栄養サポート講座については、食物摂取頻度調査のデータを用い、個々に見合った栄養摂取量についてそれぞれ3回の食事指導を行った。

## 3. 結果および考察

7月, 8月に比べて9月の体脂肪率が有意に減少した(図1)。9月は試合シーズン中だったため、体脂肪率が減少したと考えられた。

三大栄養素である糖質および脂質の摂取量

は、7月から8月にかけて有意に減少した(図2)。

また、カルシウム・鉄などの摂取量が不足していた一方で、脂質は過剰に摂取していた。

栄養サポート講座の満足度を調査すると、栄養サポートにより栄養の知識や理解は得られたものの、実践に繋がられなかった者が多かった。

本研究では栄養素等摂取量の変化および競技力、体組成との関連は見られなかったが、スポーツ選手が健康を維持し競技力を向上させるためには栄養素等摂取の重要性を理解し、実践する必要があると考えられた。

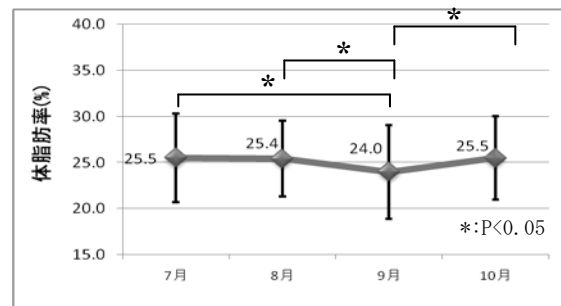


図1 調査期間中の体脂肪率の推移

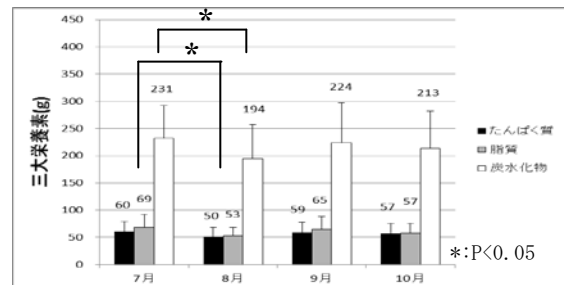


図2 調査期間中の三大栄養素の摂取量の変化

## 参考文献

道城順子: 大分県における国体選手への栄養サポートについて. 体力科学, Vol. 58(1), 33. 2009