

ユース年代サッカー選手の食習慣についての研究

小林 亮一 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 松田 保

キーワード：食習慣 ユース年代 食育

1. 緒言

近年多くの選手が海外で活躍している。これは着実に日本サッカーのレベルが上がってきていると言える。これは、育成環境の整備や指導者育成などに力を入れた成果であり、サッカーの技術・戦術的指導は、質の高い指導が行われるようになってきている。しかし、ほとんどの部活動では、食事など栄養面の指導は専門的にはされていないと考えられる。

現在では、食育基本法が施行され、一般の人でも「食育」を推進している中で、スポーツをする者として一般の人よりも「食」に対して高い意識を持たなければいけない。

本研究では、現在のユース年代（高校の部活動）サッカー選手の食事の摂り方、意識、知識を調査し、現在の食習慣の実態を調査し、今の高校サッカー界の問題点、実態を知り改善策を考え、高校サッカーの指導現場にフィードバックすることを目的とする。

2. 研究方法

筆者自作のアンケートを滋賀県内の公立高校2校のサッカー部員A校73名、B校19名、合計92名を対象に行った、部員の食生活の実態と意識、家族（親）の意識を調査した。調査時期は11月下旬に配布し回収した。

回収したデータをexcelにより単純集計とクロス集計をした後グラフ化した。質問項目ごとに、全体と各高校のデータに分け分析した。

3. 結果と考察

仮説に反してA校、B校どちらも食事、栄養の指導はされているが、指導されていないと回

答している者もいるため、完璧に指導できているとはいえない。指導されたことを実際に実践しているのは、全体で半分以下だったが実践している選手は指導されているからこそできるようなことをしていた。だが実践できていない選手でも実践しようという気持ちは多くの選手が持っていることがわかる。その中で半分以上の選手は、何をすれば良いかわからない、実践する時間がないといった回答が多く、したくてもできない状況がみられた。独自にやろうとすると食事、栄養に関しての勉強が必要となるのでなかなか実践に繋がらないと考えられる。

全体的にB校に比べA校の方が食事・栄養に対する意識は高く、実践している選手の割合も多かった。

4. まとめ

今回対象にした2校では食事・栄養に関する指導はされていた。A校では講師を招いて指導してもらっていた。これは仮説とは異なったが良い結果である。しかし、全員が実践しているかということそうではなかった。いくら指導されていても徹底することはできていなかった。ユース年代から食生活を変えるのは難しくサッカーと同じように幼少年期からの正しい「食育」を習慣化させる事でユース年代でも良い習慣が継続されると考えられる。

引用・参考文献

共生社会政策 食育基本法・政策

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html>