

# 競歩と貧血の関係

生野 太一 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 金森 雅夫

キーワード：ヘモグロビン,競歩,自己管理能力

## 1. 緒言

長距離選手や競歩選手における貧血発症については、運動性溶血貧血,鉄欠乏性貧血,希釈性貧血等が報告されている。とくに,長距離選手において,貧血が発症する原因には,運動時の発汗およびそれに伴うミネラル分損失の増加,栄養素吸収率の低下,赤血球膜脆弱性および赤血球産生能の低下,ランニングフォームよる着地時の足底血管における赤血球に対する衝撃度の増大などが考えられる。

そこで本研究では,貧血と競歩の関係について,特に競歩選手の自己管理能力を調査し,普段の練習の強度は週によって異なるのに対して,選手は体調管理(ヘモグロビン値に着目して正常値維持)ができていないのかを調べる。

## 2. 研究方法

練習の強度を知るために毎日練習で何をしたかを紙に書いてもらい(以降 練習実施の紙)ひと月ごとに提出してもらい。練習の強度とヘモグロビン値をそれぞれグラフにまとめ比較することにより,練習の強度がヘモグロビン値に与える影響の大きさを調べた。また,アンケ

ートを行い貧血に対する意識調査もおこなった。期間は6月~11月。

## 3. 結果と考察

ヘモグロビン値は運動によって変化するものの,練習の強度が大きくても小さくてもヘモグロビン値の変化に大きな差はなかった。これは体調やストレス等の影響もあると推測される。アンケートの結果では,ほとんどの選手が食事の面でも貧血にならないために気をつけていることがあり,失われた分の栄養素を食事で補う必要があると考える。食事以外にサプリメントを摂っている選手もいると回答していた。

## 4. まとめ

本研究の結果から自己管理能力は低くないと考えられる。また,貧血に対する意識も低いことから,貧血にならないために,これからも自己管理は続けていく必要があると考える。

## 引用・参考文献

三島利紀 他 (2013) 一般市民ランナーお貧血とその要因