

男子中学生の食生活と身体意識の現状

一部活動とクラブチームに着目してー

岡田 峻助 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 佐藤 馨

キーワード：食生活，パフォーマンス，補食

1. はじめに

スポーツ活動を行うアスリートにとって、食事は運動に必要なエネルギー源の確保、休養・競技力向上を目的とした栄養補給、スポーツ障害の予防など、常に健康な身体と良好なコンディションでトレーニングに参加できる状態を作るために非常に重要である(平川, 2008)。成長期の食生活は、今後の自身の健康や食習慣などに大きな影響を及ぼすものでもある。なかでも成長期のスポーツ選手にとって、健全な食習慣と正しい栄養の知識を身につけることは、基礎体力作りやコンディション維持、故障予防、競技力向上に役立つだけでなく、健康で豊かな人間性を育てていく上でも重要な役割を担うものと考えられている(平川, 2008)。本研究では食生活による体力低下が指摘されている成長期の子どもたちの中でも、スポーツをしている子どもたちは食生活について意識しているのか。また、所属するチームによって食生活について意識の違いが出てくるのではないのかを明らかにすることを目的とする。

2. 研究方法

サッカークラブチーム所属中学 1~3 年生 (114 人) とサッカー一部所属中学 1~3 年生 (49 人) にアンケート調査実施をし、アンケート結果を集計した。その後カイ 2 乗検定を用いてクロス集計を行った。また結果の分析には SPSS 解析ソフトを用いた。

3. 結果と考察

部活動所属とクラブチーム所属に考え方の違いが見られた。クラブチーム所属者に食生活は、体づくりやパフォーマンスに関係すると考えている人が多く見られた。食生活が体づくりに関係するかについて、部活動所属とクラブチーム所属を比較したところ、有意

差が見られた。また、サッカーの活動が終わってから 30 分以内に補食を摂取している人もクラブチームの方が多く見られた。部活動所属とクラブチーム所属に差が見られた理由として、クラブチーム所属では食生活についての講習やコーチからの指導で食生活を学ぶ機会が多くあるため、クラブチームの方が食生活について考えていると思われる。

表 1 食生活が体づくりに関係するか n(%)

	関係する	少し関係する	関係しない	わからない	合計
部活動	30(63.8)	15(31.9)	1(2.1)	1(2.1)	47(100.0)
クラブチーム	94(87.9)	12(11.2)	0(0.0)	1(0.9)	107(100.0)

$$X^2=13.0 \quad p<0.05$$

4. まとめ

本研究において部活動所属とクラブチーム所属に考え方の違いが見られた。部活動所属者は技術指導だけに対して、クラブチーム所属は食生活について学ぶ機会が多くあると推測され、クラブチームの方が食生活について考えていると思われる。以上のことからクラブチーム所属に食生活が体作りやパフォーマンスに関係すると答えた人が多かったのではないかと考えられる。

また、日頃からの食生活の意識を少し変えていくだけで、練習や試合でのパフォーマンスに大きく関わってくると考えられ、間食などを摂取する時間や量を考えて三食しっかり食べることが成長期にあるこの年代では望ましいと言える。食生活について考える場やきっかけを作っていくことも大切になってくるだろう。

引用参考文献

平川文子, 吉村良孝 (2008) 成長期スポーツ選手の身体組成, 食生活習慣および栄養素等摂取状況の現状と課題, 別府大学紀要, 49:83-92