

**立教大学コミュニティ福祉研究所学術研究推進資金
企画研究プロジェクトⅡ（教員・学生参加型） 2017年度研究成果報告書**

プロジェクト 学生代表者	学科・学年	氏名
	スポーツウエルネス学科 4年	志田 芳美 印
指導教員	所属・職名	氏名
	スポーツウエルネス学科・教授	杉浦 克己 印
研究課題	学生アスリートの栄養摂取状況とその解決策に関する研究	
研究年度	2017年度	
プロジェクト 分担者	内藤望 土田苑理 久保愛都咲 高橋李奈 中嶋優花 澤田晴佳 松原仁美 船津丸葵 内藤慈 松永涼 早川亮輔 加藤陽介 大宮健吾	

プロジェクトの内容及び成果の概要

1. 学生アスリートの栄養摂取状況について

学生アスリートの栄養摂取量や栄養バランスを把握するために、食事調査と食生活アンケートを24名（男子11名・女子13名）に実施しました。その結果を受け、ゼミの学生同士で互いの食事栄養摂取についてフィードバックとアドバイスをを行いました。大学の授業を通してバランスの良い食事について学んでいるものの、実際にはそのような食事を毎日摂ることができていない学生アスリートが多いということがこの調査からわかりました。その原因として、安くて簡単なインスタント商品に偏ったり、一人暮らしの場合は、バランスのとれた品数の多い自炊が難しいこと、アルバイトによって食事の時間が不規則になるといった課題があげられました。

2. 解決策に関する研究

12月14日に国立スポーツ科学センター(以下 JISS)にを訪問させていただきました。JISSではトレーニング施設、サービス施設、メディカルセンター施設、スポーツ科学研究施設など、日本の国際競技力向上のために先端的な研究や、トップアスリートのサポートをしています。今回、私たちは JISS の管理栄養士の方から講義をしていただき、実際にトップアスリートの方々が利用している食堂で食事をしました。JISS の栄養サポートでは、アスリートたちが選んだ食事を mellon という栄養評価システムを利用して、栄養バランスをチェックできるようにしています。さらに、調理実習などアスリートが自立して食事を管理できるよう様々なサポートがおこなわれていることを学びました。また、オリンピック選手のコメントからも、栄養豊富なメニューが体を支えているのはもちろん、安心できる美味しさも選手の心のサポートに繋がっていることがわかりました。

3. まとめ

これらの調査や研究から、日本のトップアスリートと学生アスリートの栄養に対するサポートや意識に大きなギャップがあることがわかりました。この問題を解決するにあたって、まずはアスリート一人一人が自分自身の栄養摂取状況を知ること、そして摂取すべきものを自立して摂れるよう実践的な栄養教室などを大学で開催することにより、さらに学生アスリートの栄養面での充実が期待できるのではないかと考えました。