

立教大学コミュニティ福祉研究所学術研究推進資金
大学院生研究 2017年度研究成果報告書

研究科名	立教大学大学院	コミュニティ福祉研究科	コミ福専攻
指導教員	所属・職名	氏名	
	コミュニティ福祉学部・教授	杉浦 克己	印
研究課題名	栄養サポートによる大学テニス選手の食行動・意識の変化と心理的競技能力への影響		
研究代表者	在籍研究科・専攻・学年	氏名	
	コミュニティ福祉研究科・ コミュニティ福祉学専攻・ 博士課程前期課程1年	井上 陽	印
研究期間	2017年度		
研究経費	100千円		

研究の概要 (200~300字で記入、図・グラフ等は使用しないこと。)

本研究では、大学テニス選手を対象とした栄養サポートを実施し、食行動・意識の変化、心理的競技能力への影響について検討することを目的とした。栄養サポートでは選手自身が栄養摂取状況の改善に向け、知識を付けることを目標とした。結果として、男子では実家暮らしよりも一人暮らしの選手において栄養摂取状況の改善が認められた。また、心理的競技能力は、必ずしも食への取り組みによって影響を受けると断定できるものではないが、栄養サポートに意欲的に取り組み、各栄養素の摂取量が増加して毎食の栄養バランスが改善された者が、心理的競技能力も向上している可能性が示唆された。

キーワード (研究内容をよく表しているものを3項目以内で記入。)

[栄養] [大学生] [テニス]

研究成果の概要 (図・グラフ等は使用しないこと。)**研究背景**

テニスは、筋力(パワー、筋持久力)、持久力(無酸素性、有酸素性)、スピード、敏捷性、柔軟性、コーディネーション(調整力)など多くの体力要素が要求されるスポーツである。1日に2~3試合、1試合4時間に及ぶ試合が連日行われる。質の高い練習を継続し、試合で勝ち進むためには身体づくりや体調管理も欠かせない。その為、「何を、いつ、どのくらい食べるか」食事のタイミングやバランスを考え、栄養摂取する必要があると考えられる。また、テニスは道具を用いた対人競技でもあり、相手の動きや戦力を予測し、試合中、選手自身が戦術を決めるなどの知力や緊張した場面での思い切りのよいプレーや、効果的なショットを使うためには精神力も求められる。

研究目的

本研究では、大学テニス選手を対象とし、選手本人による食生活の改善を促す栄養サポートを実施し、食行動・意識が変わるか、心理的競技能力に影響するかについて検討することを目的とする。

研究方法

埼玉県R大学テニス部員のうち、栄養サポート前後のデータが収集できた30名;男子15名(うち一人暮らし7名・実家暮らし8名)、女子15名(うち一人暮らし4名・実家暮らし11名)について分析を行った。

2017年4月から8月にかけてインカレを目指した栄養サポート(栄養セミナー、栄養情報の提供、SNSを用いた個人支援への栄養サポート)を行った。

4月と8月に食事記録目安量法(株式会社明治)によって3日間の食事調査、食生活に関する食行動・意識調査、体組成測定(株式会社タニタ BC-118E)、体力テスト(20mシャトルラン、往復走、Tテスト)、心理的競技能力テスト(DIPCA. 3)を実施した。

結果はすべて平均値±標準偏差で示し、統計処理には、対応のあるt検定を行い、行動変容段階の変化にはWilcoxonの順位付け検定を、居住環境(一人暮らしと実家暮らし)による違いには繰り返しのある二元配置の分散分析を行った。いずれも有意水準を $p<0.05$ とした。

考察

本研究の結果より、チーム全体に対し、栄養に取り組むことを促す栄養サポートと、居住環境や行動変容段階に応じた栄養サポートとを組み合わせることが、栄養摂取状況の改善や行動変容を起こすために重要であることが考えられた。本研究の対象では、男子において、実家暮らしよりも一人暮らしの選手において栄養摂取状況の改善が認められたが、これは時間的・経済的な制約はあるものの、家族から離れて自ら自由に食について取り組む環境にある事や、一緒に取り組む仲間づくりが奏功している可能性が示唆された。心理的競技能力は、カテゴリーに分けると、必ずしも食への取り組みによって影響を受けると断定できるものではないが、栄養サポートに意欲的に取り組み、各栄養素の摂取量が増加して毎食の栄養バランスが改善された者が、心理的競技能力も向上している可能性が示唆された。より精確な結果を得るためにも継続した栄養への取り組みチームとして促したり、データを多く集める必要が考えられた。

研究成果の概要 つづき

※ この(様式 2)に記入の成果の公表を見合わせる必要がある場合は、その理由及び差し控え期間等を記入した調書(A 4 縦型横書き 1 枚・自由様式)を添付すること。

研究発表 (研究によって得られた研究経過・成果を発表した①～④について、該当するものを記入してください。該当するものが多い場合は主要なものを抜粋してください。)

- ①雑誌論文 (著者名、論文標題、雑誌名、巻号、発行年、ページ)
- ②図書 (著者名、出版社、書名、発行年、総ページ数)
- ③シンポジウム・公開講演会等の開催 (会名、開催日、開催場所)
- ④その他 (学会発表、研究報告書の印刷等)

④ 第 72 回日本体力医学大会(愛媛)

<発表テーマ>

「栄養サポートによる大学テニス選手の食行動・意識の変化と心理的競技能力への影響」

<発表概要>

競技力向上のために大学でスポーツをさかんに行う学生への栄養サポートは欠かせない。本研究では、大学テニス選手の競技力向上のために実施した栄養サポートによる栄養摂取状況、体組成、心理的競技能力、食に対する意識・関心の行動変容への影響について調査を行った。大学テニス選手男女 30 名を対象に 4 月から 8 月にかけて栄養サポートを行い、4 月と 8 月に食事調査、体組成測定、心理的競技能力テスト、行動変容の調査を実施した。栄養サポート介入前後での栄養摂取状況、体組成、心理的競技能力、食に対する意識・関心の行動変容の変化を統計処理によって分析した。結果として、栄養摂取状況は日本人の食事摂取基準を越え改善されたものの男女共に有意差は認められなかった。しかし、男子の一人暮らしをしている選手において実家暮らしの選手よりも、カルシウム、鉄、ビタミン A、B₂、C の摂取量が有意に増加していた。体組成においては男女共に体脂肪率、体脂肪量が有意に減少した。心理的競技能力では、有意差は認められなかったが栄養摂取量の変化量が大きく改善した群と改善がみられなかった群で分類し分析をした結果、改善した群の方が心理的競技能力も向上していることがわかった。

<発表により得られた成果>

本研究では、栄養サポート介入前後で一人暮らしの方が実家暮らしよりも栄養改善が見られた。一人暮らしの方が時間的、経済的な制約が大きいのが、自由に食に取り組める環境があること、一緒に取り組む仲間作りをしやすいたことが理由として考えられる。心理的競技能力は食への取り組みだけによって影響を受けたとは断定できないものの、栄養サポートに意欲的に取り組み、各栄養素の摂取量が増加して毎食の栄養バランスが改善された選手が心理的競技能力も向上している可能性が考えられた。

また、本大会でポスター発表をするにあたり、研究を整理し、人に伝える経験を積むことができた。発表においても、研究内容や分析方法について多くの外部研究者や先生方からご意見を頂き、情報を交換することができた。