

ジュニアアスリートの食の自己管理能力育成のための 栄養教育プログラムの開発と検証

吉岡美子¹⁾、柳沢香絵²⁾、笹田怜子³⁾、小清水孝子⁴⁾

1) 青森県立保健大学、2) 相模女子大学、

3) 岩手県立大学盛岡短期大学部、4) 福岡大学

Key Words ①食知識 ②栄養教育 ③ジュニアアスリート

I. はじめに

オリンピックなど世界で活躍するトップアスリートの輩出を目指す地域タレント発掘・育成事業が全国各地で展開されている。タレント発掘事業とは、体力、運動能力の優れた子どもたちを発掘し、育成プログラムによって高い競技力を持つ選手を育てるシステムのことである¹⁾。育成プログラムはキッズ対象、保護者対象に構成され、その中の食育プログラムでは 1) 食を中心とした基本的な生活習慣の獲得、2) ベストパフォーマンスと食事の関係、3) 食事の組み合わせの演習、調理実習等、を中心にサポートを実施し、保護者プログラムには食育プログラムをサポートする形で、食の自己管理能力を育成する上で必要不可欠な知識（科学的根拠）を講義・演習をとおして習得するプログラムが編成されている。

アスリートの自己管理能力を養うためにはジュニア期からの栄養教育が重要である²⁾。エリート選手育成事業の多くは小学校高学年から中学生の児童・生徒を対象に行われているが、実際の食事の構成、食事量は運動量に見合った十分な摂取状況とは言い難い状況にある^{3~6)}。

II. 目的

ジュニア期は食生活の面でも自立する時期でもあり食事についての正しい理解と望ましい食習慣を確立することが必要であり、ジュニアアスリートに対しても食育をとおして望ましい食習慣を形成することが重要である。そこで、本研究では、対象者の食生活・生活状況に関する知識・スキルの現状を詳細に把握および問題点を抽出し、現状に合わせた栄養教育プログラムを検討することを目的とした。

III. 研究方法

知識の習得度については、I 県、W 県、F 県の TID 事業に参加しているジュニアアスリートを対象とし、1 年間に 2 回程度の講義を行った F 県（31 名）、2 ヶ月に 1 回程度の講義を 3 年間行った W 県（34 名）、1 年間に 3 回程度の講義と毎日の食事日誌の確認を行った I 県（25 名）とした。食知識アンケートは「スポーツ選手の食事の基本型」「主食・主菜・副菜に該当する料理」「スポーツ選手に必要な栄養素の働き」「試合前の食事」「運動中の水分補給」に関する問題の正答を選ぶ解答選択形式とした。各設問の正答率について spss(ver.21.0)を用いて Bonferroni の方法により 3 群間の比較を行った。有意水準は 5%未満とした。また、栄養教育による変化については I 県の小学 6 年生、F 県の小学 5 年生、およびその保護者にアンケートを実施し、子どもおよび保護者の両者から回答を得られた 50 組を対象とした。アンケートの主な項目は生活や体調に関する

こと、食への意識、食事の内容（朝食、昼食、夕食の摂取頻度および主食、主菜、副菜、乳製品、果物の摂取頻度）、1年間の感想であった。回答方法は選択および自由記述とした。保護者への設問「自身の食意識は変化しましたか」の回答から、「変化した」と答えたものを変化群（n=29）、「どちらともいえない」「変化していない」と答えたものを停滞群（n=21）とした。回答結果についてカイ2乗検定を用いて比較検討し、危険率5%未満をもって有意とした。

IV. 結果および考察

食知識の習得度についてはI県、W県は「食事の基本型」「主食に該当する料理」「試合日の朝食の時間」に関する設問で90%以上の正答率であった。W県は「スポーツ選手に必要な栄養素の働き」「試合前の食事」に関する設問で他県より正答率が高く、有意な差がみられた。教育手法は異なっても、栄養教育の頻度、期間が食生活に関する知識を習得させることが確認できた。

栄養教育による変化については変化群の保護者では朝食、夕食で主食、主菜、副菜がそろった食事をする割合が高い傾向がみられ、特に朝食での主菜、副菜の摂取頻度に有意な差がみられた（ $p<0.05$ ）。また変化群では、子どもの食意識や食事内容が変化したと答えた割合が有意に高かった（ $p<0.05$ ）。変化群の子どもでは主食、主菜、副菜がそろった食事をする割合が高い傾向がみられた。また食意識や食事内容が変化したと回答した割合が有意に高かった（ $p<0.05$ ）。変化群は、保護者自身や子ども共に主食、主菜、副菜がそろった食事を摂っている様子が窺えた。また子ども自身、食意識が変化したと答えた割合も高く、親子で食意識が変化したことが示めされ、保護者の食意識の変化は子どもの食事内容の変化につながるということが明らかになった。

小学校中・高学年から始まるタレント発掘育成事業の対象者が楽しく学べ、望ましい食習慣が身に付くことを目指し、今後はより効果的な栄養教育の手法について検討していくことの必要性があると考えられる。

V. 文献

- 1) 柳沢香絵、岡村浩嗣：ジュニア発掘事業におけるスポーツ食育の取り組み，日本スポーツ栄養研究誌，第2巻.54-57.2008
- 2) 柳沢香絵、松島桂子、木村典代：ジュニア選手を対象とした栄養教育プログラム作成について，第4回日本スポーツ栄養研究会総会・学術集会抄録集，46，2010
- 3) 鈴木志保子、木村典代、樋口満他2名：スポーツクラブに所属する児童の食生活・食意識・体調の実態と食教育，臨床スポーツ医学，Vol.25.No.8.2008
- 4) 大里怜子、徳田恵子、吉岡美子：いわてスーパーキッズの食生活に関する検討，第4回日本スポーツ栄養研究会総会・学術集会抄録集：46，2010
- 5) 笹田怜子、吉岡美子他6名：I県タレント発掘事業の栄養サポートに関する検討～食意識と食物摂取状況の関連性～，第6回日本スポーツ栄養研究会総会・学術集会抄録集：37，2012
- 6) 笹田怜子、吉岡美子、他6名：ジュニアアスリートの食事摂取状況と身体組成の関連性，第59回日本栄養改善学会講演集（2012.9）Vol.70

VI. 発表

未発表（平成26年第1回日本スポーツ栄養学会大会、第61回日本栄養改善学会総会で発表予定）。