

【平成27年度指定型研究(官学連携研究)】

高校生クロスカントリー部選手に対する栄養教育の実践とその検証

吉岡美子¹⁾、片岡沙織¹⁾、米谷瑞紀¹⁾、

植田 孝²⁾、中村智洋³⁾、
三國正樹⁴⁾、篠原春佳⁵⁾、今淳¹⁾

- 1) 青森県立保健大学
- 2) 青森県立野辺地高等学校
- 3) 青森県立スポーツ科学センター
- 4) 青森県立野辺地高等学校
- 5) さいたま市大宮区三橋中学校

背景

青森県においてはスポーツに関する諸計画において、ジュニア競技者の育成・強化を掲げ、全国大会等で活躍する選手の育成・競技力の向上を目指している。高レベルの成績を収める競技の中で、冬季競技であるクロスカントリーは全国トップレベルの成績を収めている。このようなトップレベルの競技成績を安定したものにするためには、技能面での強化のみならず栄養面での管理も必要となる。

目的

シーズン前(栄養教育前)と栄養教育実施後のシーズン中の食物摂取状況、身体組成、血液生化学検査、食意識と食行動の変化、および、1年目と2年目の継続対象となった選手の栄養教育の効果について検討し、青森県民の競技力向上に寄与することを目的とした。

研究内容・方法

- 調査対象者: 青森県内A高校クロスカントリー部1~3年生(平成26年度12名、平成27年度10名)
- 調査内容: 平成26年度シーズン前調査(6月時介入前、8月時介入後)、シーズン中(12月)とし、平成27年度シーズン前調査(8月時介入後)、シーズン中(1月)として比較。
 - ① 食物摂取状況調査: 2日間の秤量記録法による食事調査、FFQgによる食物摂取頻度調査
 - ② 生活習慣・体調・食習慣・食行動・食意識・食知識・水分補給についてのアンケート調査
 - ③ 身体状況調査: 身長、体重、皮下脂肪厚(上腕三頭筋部・肩甲骨下部)、体脂肪率
 - ④ 血液生化学検査: 貧血、栄養状態、筋肉・ストレスに関する項目
 - ⑤ POMSテスト ⑥ 栄養教育(シーズン前後・2年間の比較)

研究成果

食習慣においては欠食の問題もあり、複数回の栄養教育の実施にもかかわらず、食事の改善に対する意識も低いことから、継続的な指導の必要性が示唆された。今後は、青森県のトップ選手として、技術面だけではなく、競技力に繋がる食事の位置づけについて、意識を高めながら、食の自己管理能力が身につくような指導を進めていきたい。