

高校生クロスカントリー選手の食生活と身体状況に関する検討

吉岡美子¹⁾、片岡沙織¹⁾、米谷瑞紀¹⁾、
植田 孝²⁾、中村智洋³⁾

- 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

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

食生活と身体組成、健康状態、気分状態との関連性を検討する。また、食生活の現状に基づき、栄養教育を実施し、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から、栄養教育の効果について検討し、食生活の改善を図り、競技力向上に寄与することを目的とする。

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
- 調査内容：栄養教育介入前、栄養教育実施1週間後、栄養教育半年後に調査を実施
 - 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：赤血球数、血色素量、ヘマトクリット、血清鉄、T-Cho、HDL-C、TG
 - ⑤ POMSテスト
 - ⑥ 栄養教育（介入前調査後実施）

研究結果

青森県のトップレベルのクロスカントリー選手を対象とした調査を実施することができた。体組成は他の調査と同様に体脂肪率がやや高めであり、食生活上の問題点を確認することができた。抽出された課題をもとに、競技力向上を目指した食に関する自己管理能力が身につく効果的な栄養教育について検討する。