

陸上競技選手の生活における意識・実態に関する一考察

発表者 永瀬 麻梨凜
指導教員 富樫 泰一

キーワード：陸上競技、食事、睡眠、体調管理、パフォーマンス向上

1. 緒言

スポーツでは、大切な試合や毎日の練習においてベストパフォーマンスを発揮するためにも、日頃からの体調管理が重要な要素とされている。最近では、一流選手間のみならず、栄養、休養は必要条件であるとの認識が広まっており、優れた成績を収める選手ほど、栄養と休養もトレーニングの一部として取り入れているとの報告もある¹⁾。したがって、適度な睡眠と十分な栄養補給が激しいトレーニングや試合の疲労回復にも影響を及ぼし、障害予防へも繋がると思われる。

しかしながら、栄養補給や休養が不十分で、オーバートレーニング症候群に陥り、競技への意欲低下や競技成績不振に悩む者も高校・大学生競技者の中に見受けられる。オーバートレーニング症候群とは、スポーツなどによって生じた生理的疲労が十分に回復しないまま積み重なって引き起こされる怪我や慢性疲労のことである。ゆえに、実際のところ選手らは、トレーニングの重要性ほど、栄養や休養の問題はまだ十分に理解してはいないと考えられる。

そこで本研究では、M 高等学校と I 大学の陸上競技部に所属している選手を対象に、練習や試合への取り組みや栄養及び休養に関する生活の意識と実態について調査し、傾向を見出すことを前提とした。その上で、パフォーマンス向上のための体調管理の重要性を検証し、今後の競技者の生活習慣や体調管理の在り方を考える一資料を得ることを目的とした。

2. 研究方法

2-1 対象

調査対象は、調査の承諾が得られた M 高等学校陸上競技部に所属する 43 名（男子 24 名、女子 19 名）、I 大学陸上競技部に所属する 45 名（男子 28 名、女子 17 名）の計 88 名とした。なお、生徒を A 群、学生を B 群とした。

2-2 調査方法

調査は無記名自記式の調査用紙を作成し、留置法を用いて実施した。質問紙配布の際には、対象者に調査の目的を説明した。なお、調査期間は 2015 年 11 月下旬から 12 月上旬までとした。

2-3 調査内容

調査内容は、食事について 11 項目、睡眠について 6 項目、その他基本属性、練習や試合への取り組みといった競技面・知識について等 27 項目の計 44 項目とした。

2-4 分析方法

食生活、睡眠、競技面に関する項目の回答は、4 つの選択肢（①はい、②どちらかと言えばはい、③どちらかと言えばいいえ、④いいえ）から、1 つを選択させ、統計処理には①②と③④をそれぞれ統合して良、否に 2 値化し、A 群と B 群で比較をした。得られたデータは、項目ごとに単純集計、

クロス集計を行った。なお、有意差の検定には Fisher の正確確立検定を用い、統計的有意水準は 5 % 未満とした。これらの統計分析には EZR(Windows 版)を用いた。

3. 結果と考察

3-1 食生活について

「ほぼ毎日欠かさず朝食をとる」と回答した人は A 群 40 名 (93.0%)、B 群 37 名 (82.2%) とどちらの群でも高い割合を示した。食事摂取頻度の項目において、両群の間で唯一有意差が認められたのは、「加工食品の摂取頻度」であり、「ほぼ毎日とる」と回答した人は A 群で 4 名 (9.3%)、B 群で 16 名 (35.6%) という結果であった。(p=0.00459) A 群は全員が自宅生であることから、家庭で健全に食事管理されており、食生活は良好な状態にあることが推察できる。一方、B 群では親元を離れて生活する人が 8 割を超えることから、外食やコンビニ弁当のような加工食品にやや頼りがちであることが窺える。

また、「普段の食事がパフォーマンスに影響すると思う」と回答した人が A 群、B 群ともに 8 割以上を占めるものの、「競技力向上のために食生活に気を遣っている」、「選手としてふさわしい食生活を送っている」と回答した人が A 群 65.1%、58.1%、B 群 75.6%、51.1% と否定的な回答が増加していた。したがって、どちらの群でも、食事の重要性を知りつつも、実際の生活の中で選手として理想の食生活を送ることができていないと捉える人がいると考えられる。

3-2 睡眠について

「自分に合った睡眠がとれている」と回答した人が A 群 57.1%、B 群 68.9% と、やや否定的な回答が増えている中で、「自分の睡眠を改善しようとしている」と回答した人が A 群 48.9%、B 群 39.0% と低い傾向にあった。自分自身の睡眠にやや不満はあるものの、睡眠の改善が実行できていない背景には、勉強やアルバイト等の影響が潜んでいると考えられる。しかし、「普段の睡眠がパフォーマンスに影響すると思う」と回答した人は、A 群 93.0%、B 群 95.6% とかなり高い結果を示したことから、睡眠の重要性については、両群で非常に高い認識があると推察できる。

3-3 競技面について

今季中の怪我の有無についての質問項目では、「あった」と回答した人が A 群 15 名 (34.5%)、B 群 32 名 (70.4%) と両群の間で非常に高い有意差が認められた。(p=0.00121)

競技への取り組みについての質問項目では、「与えられたメニューをこなすことができた」と回答した人が、A 群 88.4%、B 群 62.2% と両群の間で高い有意差がみられた。(p=0.00635) また、「納得の

いく練習ができた」と回答した人は、A群 58.1%、B群 44.4%と、ここでも両群の間で有意差が認められた。(p=0.0343) このことから、メニューをこなせたという点と練習への納得度には関連性があり、これらはシーズン中の怪我の有無によって左右されている可能性があると考えられる。また、十分な睡眠時間や加工食品に頼らない食生活によって身体づくりができていない可能性も示唆され、僅かな生活の乱れが怪我や練習面に影響を及ぼしているとも思われる。(表1)

3-4 知識について

「体重管理をしている」とA群、B群ともに7割以上の人が回答したが、「専門種目に応じた適正体重を知っている」と回答した人は、A群 34.5%、B群 60.0%であり、両群の間で有意な差がみられた。(p=0.0208) したがって、A群のように高校生の段階では、体組成等の知識がまだ十分に理解されていないことにも理由があると思われる。また、「オーバートレーニング症候群について知っている」と答えた人は、A群 3名 (6.9%) と極めて少なく、B群でも 17名 (33.4%) と少ない傾向を示した。さらに「オーバートレーニング症候群」について説明することができていた人は、A群 3名 (6.9%)、B群 10名 (22.2%) と少ない結果を示した。ゆえに、体調管理の怠りが引き起こす症状に関する知識の乏しさが窺える。「コンディショニングについて知っている」と回答した人は、A群 37.1%、B群 44.4%と低い傾向があった。また、「コンディショニング」について説明することができていた人は、A群 2名 (4.6%)、B群 18名 (40.0%) と、非常に高い有意差が認められた。(p=0.0002) B群に比べ、A群では身体の状態や調子を示す「コンディション」と誤る人も多く、解釈した上で実行できている人は非常に少ないことが推察できる。

4 まとめ

本研究から、次のことが明らかになった。

- 1) 食事面では、「加工食品をとる」、「必要エネルギー量がとれている」の項目で、両群間に有意差が認められた。
- 2) 「普段の睡眠がパフォーマンスに影響する」と回答した人が両群ともに高い割合を占めたことから、睡眠の重要性についての認識は極めて高いということがわかった。
- 3) 「今季中怪我があった」の回答では、両群間で非常に高い有意差が認められた。その背景として、十分な睡眠や加工食品に頼りすぎない食事を摂ることで、怪我をせずに練習をこなせる身体づくりが日々なされていると考えられる。
- 4) 「競技適正体重を知っている」の項目において両群の間で有意差がみられたことから、A群では特に、自分の適正体重および体組成等について理解した上で体重管理をしている人は少ないことが示された。
- 5) 「オーバートレーニング症候群」、「コンディショニング」について知っているかを尋ねると、どちらの群でも回答できた者は少なく、特に「コンディショニング」の説明については、両群間で非常に高い有意差が認められた。したがって、これ

らの認識や知識は十分ではないことが示唆された。

以上のことから、両群ともに食事や休養、体調管理に対する意欲や関心を持ち、理解をさらに深めていく必要があると考えられる。また、練習に耐え得る身体をつくるためにも、自分の身体の調子を把握・管理した上で、それに応じたトレーニングの実施、栄養補給、休養といった規則的な生活習慣の確立が重要であり、それがパフォーマンス向上にも繋がると考えられる。また、その理解を深めるためには、指導者からの具体的な指導や介入も望まれる。

今後の課題としては、単一の高校・大学を対象とするのではなく、複数の高校・大学を対象とし、調査・考察を進めたい。

表1 競技面について

		A群 (n=43)	B群 (n=45)	P
		度数 (%)	度数 (%)	
日常生活の中で 競技について考える	Yes	38 (88.4)	42 (93.3)	0.479
	No	5 (18.6)	3 (6.7)	
与えられた メニューを こなせた	Yes	38 (88.4)	28 (62.2)	0.00635**
	No	5 (11.6)	17 (37.8)	
納得のいく 練習ができた	Yes	29 (58.1)	20 (44.4)	0.0343*
	No	14 (41.9)	25 (55.6)	
目的意識を持って 練習に取り組めた	Yes	39 (90.7)	41 (91.1)	1
	No	4 (9.3)	4 (8.9)	
試合と同じ気持ちで 練習に取り組めた	Yes	35 (81.4)	30 (77.7)	0.148
	No	8 (18.6)	15 (33.3)	
目的意識を持って 試合に取り組めた	Yes	40 (93.0)	42 (93.3)	1
	No	3 (7.0)	3 (6.7)	
自分自身の 競技結果・競技成績 に満足している	Yes	8 (18.6)	10 (22.2)	0.793
	No	35 (81.4)	35 (77.8)	
来季の具体的な 目標がある	Yes	41 (95.3)	44 (97.8)	0.162
	No	2 (4.7)	1 (2.2)	
部活動の時間以外で トレーニングをする	Yes	36 (83.7)	28 (62.2)	0.0314*
	No	7 (16.3)	17 (37.8)	
怪我の予防・対処 をしている	Yes	35 (81.4)	37 (82.2)	1
	No	8 (18.6)	8 (17.8)	
今季中怪我をした	Yes	15 (34.9)	32 (70.4)	0.00121**

*: P<0.05, **: P<0.01

5. 文献

- 1) 武部礼子・伊藤昭・酒井克彦・木下高志 (2008): 学生アスリートのため組織的な食育改善と食環境整備の構築、立命館大学 大学行政研究 3、93-104
- 2) 金子佳代子・三浦あゆみ・太田和子・高橋裕美・伊藤孝 (1995): 運動部所属学生・生徒の栄養についての認識と食生活の実態、横浜国立大学教育紀要、1-4-10、第35集