

中学硬式野球チームへの増量をテーマとした スポーツ栄養マネジメントの研究

工藤 岬

目的：スポーツ選手が勝ち星をあげるためにはバランスの良い食事や競技特性に応じた栄養管理が必用とされ、近年はスポーツ選手に特化した栄養マネジメント法も開発された。特に成長期においては成人よりも多くの栄養素が必要とされることもあり、例えば成長期の野球選手にとっての体重増加は、投球速度の上昇や打撃力の向上などパフォーマンスアップのために欠かせないものと考えられている。しかしながら学生の立場であると栄養マネジメントに直接関わる機会が殆ど無いのが現状である。

今回我々は宮城県の中学硬式野球チームへの増量を目的としたスポーツ栄養マネジメントを実施する機会に恵まれた。その結果を報告する。

方法：対象者は、中学硬式野球の企業チームに在籍している中学 1 年生 2 名、中学 2 年生 3 名の計 5 名であった。このチームは 2019 年度に全国大会に出場している。マネジメント期間は令和元年 12 月から令和 2 年 10 月までであった。具体的なスポーツ栄養マネジメントとしては、事前アセスメントの後に、栄養計画（栄養補給、栄養教育、他職種連携）を立案した。個人目標ならびに栄養計画は個人ごとに作成し、スポーツ栄養マネジメント独特の項目として存在する行動計画についても選手と相談したうえで決定した。実施期間中は月に 1 回のモニタリングならびに個人栄養教育を行うため練習場に赴いた。またセルフモニタリングとして行動計画チェックシートを毎日記入させた。ただし春先からは covid-19 感染予防のために中断した。10 月に事後アセスメントを実施した。

結果：成長曲線から年齢と性別でマッチングさせた同年代の予測値と比較して、今回の実測値は有意に高い傾向を示した（二元配置分散分析で有意差あり）。介入後に実施した保護者の自由意見でも「体重が増えてきた」、「筋肉量が増えた」などの意見が述べられていた。

考察：今回の対象者は全国大会出場レベルのチームであったため、同年代の一般中学生よりも運動量が多いものと考えられた。しかしながら介入期間中に痩せることなく、予測値よりも有意に高い体格の増加が得られたことは、今回のスポーツ栄養マネジメントが選手の食意識に前向きな影響を及ぼしたものと思われた。