

プロサッカー選手への栄養サポート研究

高橋 瑞季

目的：近年トレーニングのみならず、栄養面にも気を配る選手が増えてきている。本研究の対象であったプロサッカー選手も栄養面での身体づくりを目的とし、我々の栄養サポートを受けた。その結果、有意な身体的変化が見られたため報告する。

方法：日本プロサッカーリーグのJ1チームに所属する選手1名（仙台市在住）を対象に、増量をテーマとする栄養サポートを行った。この選手はフィジカル（体格・体力）の向上が命題であった。増量のための栄養サポートは仮説検証型とし、増量期と維持期でそれぞれ異なるテーマを設定した。2021年6月～10月までを本報の取り組み期間とした。大学内での測定ではInbodyによる体格測定（体重、体脂肪率など）、骨密度測定、ヘモグロビン測定などを行った。統計処理ソフトにはSPSS ver25.0を使用し、経時的なデータの分析には1標本ラン検定を採用した。確率5%未満を有意差ありと定義した。

結果・考察：当日、結果の詳細をもとにした考察を発表した。