

# 中学女子軟式野球チームへの栄養サポート研究

高橋 優雅

**目的:** 女性ジュニアアスリートはからだところろの変化も大きく、栄養や食事の面でも変化が起こる時期となる。そのため適切な栄養摂取は成長期の体を作るために重要になる。

そこで今回は、女性ジュニアアスリートならではの栄養サポートを模索・検討する目的で、宮城県内の中学女子軟式野球選手へ増量を目的とした栄養サポートを実施、選手の身体的変化や意識変化などへの教育効果を検証した。

**方法:** 対象者は、全国大会出場経験のある宮城県内の中学女子軟式野球チームに所属し、このうち監督から依頼があり、且つ本人に増量の意思がみられた中学1年生2名、中学2年生1名、中学3年生1名の計4名であった。介入期間は令和3年8月から11月であった。この期間は試合期に当たり、期間中に東北大会と全国大会が存在した。

介入の前後で身長ならびに InBody720 を用いた体重、骨格筋量、体脂肪率、BMI 測定などを行った。栄養介入については個別対応とし、基本的に週1回の体重測定の記録・送信、毎日の夕食をスマートフォンで撮影・送信させ、それをもとにその都度栄養コメントを返信した。なお取り組みの終わりに感想（自由意見）を回答させた。

結果の評価については、対象者が成長期であるため身長・体重の自然増を加味し、同年代の成長曲線をもとに、それ以上の成長を示したのかを確認するものとした。統計処理ソフトにはエクセル統計（SSRI 社）を採用し、データ分析には二元配置分散分析などを施した。自由意見の分析には KH-Coder によるテキストマイニング法を用いた。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。