

資料

私立高等学校の球技系スポーツ選手が受けている食生活のソーシャルサポートの特徴

佐藤 愛^{*1,*2}、町田 大輔^{*3}、首藤 由佳^{*2}、海老 久美子^{*2}

^{*1} 京都華頂大学現代家政学部、^{*2} 立命館大学スポーツ健康科学研究科、^{*3} 群馬大学共同教育学部

【目的】

私立高等学校の球技系スポーツ選手が受けている食生活におけるソーシャルサポートの特徴を把握することを目的とした。

【方法】

対象者は近畿圏内の私立高等学校の球技系スポーツ選手109名とした（回収率100%）。2018年5～7月に無記名自記式質問紙を用いて自由記述による調査を実施した。食生活におけるソーシャルサポートに関し、情緒的サポート、手段的サポート、情動的サポート、評価的サポートの4機能に基づき回答を得た。分析にはKJ法を使用し、類似した回答を集約しカテゴリー化した。

【結果】

食生活におけるソーシャルサポートについて445件の回答が得られ、31カテゴリーに集約された。ソーシャルサポートの4機能のうち、カテゴリー数が最も多かったのは情動的サポート（11カテゴリー）であった。情動的サポートの中でも、特に「自分に必要な食情報を学べる機会がある」というカテゴリーに集約される回答は23件と情動的サポートの中で最多であった。ソーシャルサポートの4機能のうち、回答件数が最も多かったのは手段的サポート（168件）であった。回答件数のうち約半数を占めるのは「栄養バランスのとれた食事や補食を準備してくれる」（88件）というカテゴリーに集約される回答であった。

【結論】

私立高等学校の球技系スポーツ選手は、4機能のサポートのうち情動的サポート、手段的サポートを多く受けていることが明らかになった。

キーワード：食生活 ソーシャルサポート 高校生スポーツ選手 栄養教育 質的研究

I 緒言

日々の身体活動量が多い高校生スポーツ選手が良好な食生活を送ることは、練習やトレーニングに耐え、かつ順調な発育発達を保持するためにも、また自立した食生活の基礎を培うためにも重要である^{1), 2)}。これまで、高校生スポーツ選手が良好な食生活を送れるように様々な形で栄養サポートが行われてきているが、そのようなサポートの効果・成否に影響を及ぼす可能性のある要因として、ソーシャルサポートが挙げられる。

ソーシャルサポートは、ソーシャルネットワークに属する人々が様々な領域で相互に提供し合う支援を指す³⁾。Houseはソーシャルサポートの概念をemotional（情緒的）、instrumental（手段的）、informational（情動的）、appraisal（評価的）の4つの機能で示してい

る⁴⁾。この分類に基づいて行われた調査では、ソーシャルサポート合計得点および情緒的サポート得点が高いほど野菜摂取の行動変容ステージが高いことが報告されている⁵⁾。このように、ソーシャルサポートは、個人の食物選択や食行動に大きな影響を及ぼすことが知られている。

上述したように、ソーシャルサポートは、ソーシャルネットワークに属する人々がお互いに支援を提供しあうことである。したがって、ソーシャルネットワークに属する人が異なる場合には、提供されるサポート内容にも違いが生じる。競技を行わない高校生は保護者や教員、友人との関わりが生活の大部分を占める。それに対して、高校生スポーツ選手は、監督、コーチ、マネージャー、体育連盟、競技団体、地域のクラブ、スポーツ少年団などに所属するサポートスタッフやス

スポーツ関係者等とも関わることもあり^{6), 7)}、ソーシャルネットワークも一般的な高校生とは異なる。したがって、高校生スポーツ選手の食生活のソーシャルサポートも競技を行わない高校生とは異なり、このことは高校生スポーツ選手の食物選択や食行動に影響を及ぼしていると考えられる。しかしながら、高校生スポーツ選手が受けている食生活のソーシャルサポートに関する調査はこれまでほとんど行われていない。

そこで、本資料論文では私立高等学校の球技系スポーツ選手が日々受けている食生活におけるソーシャルサポートの特徴を把握することを目的とした。

II 方法

1. 対象者

近畿圏内の私立高等学校2校の部活動に所属する計109名の球技系スポーツ選手（A高校57名、B高校52名）を対象とした。本調査は、著者らの関係者が所属する2校のうち、交流のある部活動に依頼後、承諾が得られた部活動の選手に対して実施された。なお、対象の部活動は、継続的にトレーニングを行い各種の試合に参加し、全国高等学校総合体育大会県予選ベスト8以上の成績を過去に持つ部活動とした。本調査は立命館大学に帰属する倫理委員会の承認を得た後、調査対象者に本調査の目的、協力の任意性について十分に説明し書面にて調査協力への同意が得られた者に対し実施した（承認番号：BKC－人医－2018－004、2018年4月20日承認）。

2. 調査方法

調査期間は2018年5～7月とした。無記名自記式質問紙、調査の説明文書、同意書を郵送にて各部活動の監督またはコーチに送り、実施後に直接回収へ出向いた（回収率100%）。監督・コーチを通じて、本調査が無記名であること、および選手個人の評価には関係ないことを選手に伝えた。

質問は、先行研究^{5), 8)}を参考に、競技力向上に向けて食生活をサポートしてくれる人（保護者、監督、コーチ、マネージャーなど）や選手を取り巻く周囲の食環境面によるサポートに関し、自由記述により回答してもらった。先行研究^{3)～5)}で確認されている情緒的サポート、手段的サポート、情動的サポート、評価的サポートに、その他のサポートを加え、それぞれについて回答欄を設けた。回答欄の上部にはそれぞれのサポートの機能の説明として『情緒的サポート（気にかけてくれる、信じてくれる、聞いてくれるなど気持ちの面でのサポート）』、『手段的サポート（食事を作る人がいる、手軽に食事が手に入るお店が近くにあるなど手段面でのサポート）』、『情動的サポート（教えてくれる、身近に情報があるなど情報面でのサポー

ト）』、『評価的サポート（ほめてくれる、認めてくれる、注意してくれるなど評価の面でのサポート）』という形で、各サポートの機能の名称と簡単な例を記載した。また、対象者の属性として学年、部活動、生活形態（実家、下宿、寮）をたずねた。

3. 分析方法

得られた回答はKJ法^{8), 9)}を用いてそれぞれのカテゴリーへと分類した。分類の際は、選手より集めた回答の中から共通する意味を持つ動詞に着目し1つのカテゴリーとした。その他のサポートに記載された回答は、適宜4つのサポートの機能に振り分けた。その後、それらのカテゴリーに含まれる複数の共通した回答を組み合わせ、カテゴリー名の候補とした。ここまでの作業は第1著者が行った。その際、原本の記載まで複数回読み、再分類を行うことで信頼性を確保した。最終的に、公認スポーツ栄養士、監督、高等学校教諭、心理学分野の研究者らによる話し合いによりカテゴリーの分類やカテゴリー名の妥当性を確認したうえで、カテゴリーを確定した。以下、カテゴリーは[]、回答の一部を抜粋したものは「 」で示す。

III 結果および考察

対象者の属性は表1に示すとおりである。また、部活動のスタッフ構成は監督・顧問1～4名、コーチ0～6名であり、トレーナーと契約する部活動も存在した。選手の自由記述より食生活に関連のないサポートおよび単語のみの記述を除いた回答445件のみを残し、KJ法にて分類した。結果として、計31カテゴリーが得られた（表2、3）。

表1 対象者の属性

		n	%
性別	男性	52	47.7
	女性	57	52.3
学年	1年生	39	35.8
	2年生	33	30.3
	3年生	37	33.9
年齢	15歳	28	25.7
	16歳	35	32.1
	17歳	33	30.3
	18歳	13	11.9
部活動	アメリカンフットボール部	52	47.7
	ソフトテニス部	29	26.6
	バスケットボール部	15	13.8
	バレーボール部	13	11.9
生活形態	実家	104	95.4
	寮	5	4.6

表2 球技系スポーツ選手が受けている食生活のソーシャルサポート（情緒的サポート、評価的サポート）

サポートの種類	カテゴリー（件数） [†]	回答の一部を抜粋したもの
情緒的サポート （気にかけてくれる、信じてくれる、聞いてくれるなど、気持ちの面でのサポート）	沢山の食事を食べられるよう励ましてくれる (2)	コーチ・マネージャーがご飯を食べるのを頑張れと言ってくれた、マネージャーが沢山食べるように応援してくれる
	食べたいものを聞いてくれる (4)	家族が私の食べたいものを聞いてくれる、日々の寮の食事の意見なども母が聞いてくれる
	しっかりと塩分・水分補給ができてきているか気にかけてくれる (4)	夏にしっかりと塩分をとっているか聞いてくれる、お茶以外の飲み物など持っていてくれるか気にかけてくれる
	食事の量・栄養バランスについて気にかけてくれる (49)	母や監督が食事の量・栄養バランスについて気にかけてくれる、毎日3食しっかりとご飯を食べているか気にかけてくれる
	怪我・体調について気にかけてくれる (12)	トレーナー・監督が食べるものについて気にかけて下さった、親が食欲について気にかけてくれる
	増量・減量の方法について相談にのってくれる (15)	先輩やコーチが効率よく体重を増やす食生活を教えてくれる、コーチが定期的に体重を聞いてくれる
	食事の量が少なく注意してくれる (20)	食べる量が少なく指摘してくれる、アプリが食事など朝昼晩の記録をしたら◎をくれたり栄養がないときは注意してくれる
	食事のバランスが偏っていると注意してくれる (22)	バランスが偏っていたら注意してくれる、好き嫌いが激しい私に対して母が注意してくれる
	お菓子の食べ過ぎを注意してくれる (6)	お菓子の食べ過ぎを注意してくれる、学年で間食の目標を作っていてきいていなければお互いに指摘しあう
	水分補給・ミネラル補給ができていなければ注意してくれる (2)	熱中症対策のため水分補給・ミネラル補給について注意してくれる、食事の時にお茶などの水分もちゃんとるように注意してくれる
評価的サポート （ほめてくれる、認めてくれる、注意してくれるなど、評価の面でのサポート）	栄養バランスを評価してくれる (6)	コンディショニングのアプリが栄養バランスを評価してくれる、トレーナーさんに食事について聞くと栄養バランスを評価してくれる
	増量や減量をうまく行えとほめてくれる (7)	保護者やチームメイトやコーチは体重が増えたと褒めてくれる
	栄養バランスや食事量が確保できたらほめてくれる (26)	栄養バランスがよく量を多く食べることができると褒めてくれる、栄養バランスがよかったらほめてくれる
	好き嫌いせずに食事をしたらほめてくれる (2)	母が「好き嫌いが少ないから健康だね」とほめてくれる、苦手な食べ物を食べたらほめてくれる
	自炊をしたらほめてくれる (1)	自分で弁当を作ったらほめてくれる

表 3 球技系スポーツ選手が受けている食生活のソーシャルサポート（情動的サポート、手段的サポート）

サポートの種類	カテゴリー（件数） [†]	回答の一部を抜粋したもの
情動的サポート （教えてくれる、身近に情報があるなど情報面でのサポート）	効率的に沢山食べる方法を教えてくれる (4)	どうしたら米を効率的に食べられるかを教えて下さった、先輩が沢山食べる方法を教えてくれる
	体によい食べ物や飲み物を教えてくれる (9)	体にいい食べものを教えてくれる、近所の人に梅干しを食べると疲労回復すると教えてもらった
	熱中症予防のための水分の摂り方や食事の仕方を教えてくれる (2)	保護者は熱中症予防のための水分の摂り方や食事の仕方なども教えてくれる、脱水症状になつたとき何を食べたらいいか教えてくれる
	どの栄養が足りていないか・とりすぎているかを教えてくれる (15)	食事の管理をしてくれるアプリが栄養について何が足りないか取りすぎているかなどを教えてくれる、アプリが自分の体に足りていないものを表示してくれる
	食べ物の栄養的な価値について教えてくれる (4)	母や祖母がこの食材にはどんな効果があるのかを教えてくれる、筋肉になる食べ物・料理を教えてくれる
	体調を崩した時に食べたほうが良いものを教えてくれる (6)	体調を崩した時にどういうものを食べるべきなのか教わつた、疲れている時・しんどくて頭が痛い時・お腹が痛い時の自分の状態に合わせて何を食べればいいか教えてくれる
	食事が美味しい店を教えてくれる (4)	友達が美味しい店を教えてくれる、色々な人から「この〇〇が美味しいよ。」と教えてもらった
	自分に必要な食情報を学べる機会がある (23)	親や先輩やコーチやトレーナーが何を食べたらいいか教えてくれる、両親・コーチがトレーニングやアメフトや食事面でアドバイスをくれる
	運動・試合の前後や試合期間にどのタイミングで何を食べたらいいかを教えてくれる (11)	トレーナーさんが試合前に何を食べたらいいかを教えてくれる、試合の間どのタイミングで何を食べたらいいか教えてくれる
	栄養バランスのとれた食事を教えてくれる (18)	コーチや保護者が栄養バランスを教えてくれる、どのように食べたらよいか教えてくれる
手段的サポート （食事を作る人がいる、手軽に食事が手に入るお店が近くにあるなど手段階でのサポート）	インターネット・テレビ・パソコンなど身近なものから食情報が得られる (5)	スマホ・テレビ・パソコンなど身近なものから情報が得られる、インターネットや料理番組が正しい食事バランスを教えてくれる
	栄養バランスのとれた食事や補食を準備してくれる (88)	両親や食堂のおばさんが毎日栄養バランスのとれた食事を作ってくれる、母や祖母や姉妹や寮母さんが食事を作ってくれる
	自身の体調に合わせた食事や補食を準備してくれる (25)	親が体調にあわせたご飯を作ってくれる、部活終わりで私の食欲がない時に親が食べやすいものを作ってくれる
	嗜好を考慮した美味しい食事や補食を準備してくれる (12)	親が頼んだ量の美味しい食事を作ってくれる、自分がよいことをした時や頑張った時に自分が好きなご飯を作ってくれた
	栄養バランスを考えた食事やアスリート食を提供してくれる食堂や店がある (17)	食堂でのアスリート食の提供、栄養バランスを考えた食事を提供してくれる店がある
	手軽に食事や補食が手に入る店が近くにある (26)	手軽に食事が手に入るお店が家や駅の近くにある、購買やコンビニがある

ソーシャルサポートの4機能のうち、カテゴリー数が最も多かったのは情報的サポート（11カテゴリー）であった。情報的サポートの中でも、特に「自分に必要な食情報を学べる機会がある」というカテゴリーに集約される回答は23件と情報的サポートの中で最多であった。児童・生徒に対する栄養・食教育は学校内で行われることが多い¹⁰⁾。しかし、スポーツを行っている児童・生徒への栄養・食教育は重要であると認識されていることから⁶⁾、指導者・スタッフ・専門家・食関連企業などにより、学校外でも行われている^{6), 11)}。つまり、高校生スポーツ選手は、食に関する情報源が多岐にわたることから、多様な視点からの情報が得られる。結果として、他のサポートの機能に比べカテゴリーが増えやすいと考えられる。

ソーシャルサポートの4機能のうち、回答件数が最も多かったのは手段的サポート（168件）であった。心理アセスメントハンドブックには、高校生に向けた一般的なソーシャルサポートは情緒的サポート（「個人的なことについて話ができる」など）と手段的サポート（「必要なときにお金やものを貸してもらえ」など）の2機能が主なソーシャルサポートであると記載されている¹²⁾。本調査においても、全31カテゴリーのうち最も回答件数が多かったのは、手段的サポートの「栄養バランスのとれた食事や補食を準備してくれる」（88件）という回答となり、さらに、4つの機能のうち、回答件数がもっとも多いものも手段的サポートであった。したがって、高校生スポーツ選手においても、他の高校生と同様に手段的サポートを多く受けていると考えられる。先行研究において、県内トップレベルの成績を持つ高校生サッカー選手を対象にした調査では、食事を「自分で準備する」と答えた選手は全体の約1%であった⁶⁾。高校生を対象とした調査においても週に4日以上料理をする生徒は全体の約5%であった¹³⁾ことが報告されており、高校生スポーツ選手の大部分が食事や補食の準備を他者に委ねていると考えられる。ただし、成人男性に向けた食生活のソーシャルサポートにおいても「身近に健康的な食事を作ってくれる人がいる」という本カテゴリーと類似したカテゴリーが存在する⁵⁾。したがって、手段的サポートに関する回答が多くなるという特徴は、スポーツ選手において特に見られるものではなく食事の準備を他者に委ねているすべての者に見られる特徴であることが想定される。

本資料論文の限界を示す。本調査では情報的サポートのカテゴリー数が最多となる点や、手段的サポートの回答件数が最多となる点が特徴として挙げられたものの、ソーシャルサポートを受ける側への調査のみである。今後は、本調査で見られたカテゴリー数、回答件数の特徴がサポートを与える側にも見られるかを検証することで本調査の妥当性を強化することが可能と

なると考える。また、今回、近畿圏内の私立高等学校2校の4種目の選手のみを対象に調査を行ったことから、公立高等学校の選手との比較、性差、種目別の検討が実施できていない。今後は比較対象者を増やし、調査を行う必要がある。

IV 結論

本調査では、私立高等学校の球技系スポーツ選手が受けている食生活におけるソーシャルサポートの特徴を把握した。結果として、私立高等学校の球技系スポーツ選手は4機能のサポートのうち情報的サポートおよび手段的サポートを多く受けていることが明らかになった。

謝辞

本調査にあたり、甲子園大学の佐久間春夫先生ならびに高等学校の教諭、監督、コーチ、選手の皆様に多大なご協力をいただきましたことを心より御礼申し上げます。

利益相反

利益相反に該当する事項はない。

文 献

- 1) 松本範子：13章 ジュニアおよび女性選手の栄養摂取、体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学、（田口素子、樋口満）、pp. 171-186（2014）、市村出版、東京
- 2) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：健康づくりのための食生活指針（対象特性別）、pp. 20-21（2001）、第一出版、東京
- 3) Contento, I.R. : Nutrition education-linking research, theory, and practice-/ 足立己幸、衛藤久美、佐藤都喜子訳、これからの栄養教育論—研究・理論・実践の環—、pp. 177-203（2015）、第一出版、東京
- 4) House, J.S.: Work stress and social support, pp. 23-25（1981）、Addison-Wesley, Massachusetts
- 5) 山本久美子、赤松利恵、玉浦有紀、他：成人男性における健康的な食生活のためのソーシャルサポート—野菜摂取に関する認知的要因と行動変容ステージとの検討—、女子栄養大学栄養科学研究所年報、17、85-90（2011）
- 6) 大滝裕美、稲山貴代、西川誠太：Jクラブ育成チームに所属する小学生・中学生・高校生男子サッカー選手の食生活の特性ならびにQOLとの関連、栄養学雑誌、70、219-235（2012）
- 7) スポーツ庁政策課学校体育室：運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン、4 生徒のニーズを踏ま

- えたスポーツ環境の整備, https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/toushin/_icsFiles/afiedfile/2018/03/19/1402624_1.pdf, (2018年3月19日)
- 8) 片受靖, 大貫尚子: 大学生用ソーシャルサポート尺度の作成と信頼性・妥当性の検討—評価的サポートを含む多因子構造の観点から—, 立正大学心理学研究年報, 5, 37-46 (2014)
- 9) 川喜田二郎: 川喜田二郎著作集 第5巻 KJ 法—渾沌をして語らしめる, pp.144-155 (1996), 中央公論社, 東京
- 10) 衛藤久美, 岸田恵津, 北林蒔子, 他: 諸外国における学童・思春期の学校を拠点とした栄養・食教育に関する介入研究の動向: 系統的レビューより, 19, 183-203 (2011)
- 11) 川俣幸一, 宮内あゆみ, 熊谷奈美, 他: 栄養フルコース食を教示の中心としたスポーツ栄養講座(講義+調理実習)が運動部に所属する男子高校生の食意識に及ぼす影響, 日本スポーツ栄養研究誌, 6, 37-47 (2013)
- 12) 上里一郎: 心理アセスメントハンドブック 第2版, pp.608-618 (2001), 西村書店, 新潟
- 13) 大井加壽子: 高校生・大学生の食生活の実態と意識について, 四天王寺大学紀要, 54, 549-566 (2012)

(受付日: 2020年11月12日)
(採択日: 2021年7月26日)