

活動報告

フェンシング男子フルーレ日本代表選手の 栄養サポートについて

長坂 聡子

早稲田大学 スポーツ栄養研究所 招聘研究員 公認スポーツ栄養士

フェンシング男子フルーレはロンドンオリンピックでのメダル獲得を目的とした文部科学省チーム「ニッポン」マルチサポート事業において、強化のターゲット種目として選定され、2009年8月より栄養サポートを行うことになった。本報告ではその概要を紹介する。

アスリートにとって適切なからだづくりやハードなトレーニングを行うためには、適切なエネルギーや栄養素を補給することが重要となる。そのため、競技特性や選手の食習慣・食意識を十分に把握したうえで栄養サポートを行う必要がある。フェンシング競技の特性から考えられる栄養サポートの主なポイントとしては、発汗量が多いため水分補給の過不足を個別に評価する必要があること、W杯などでは3日連日試合が行われ、1日最大6試合、8時間～10時間に及ぶこともあり疲労回復が重要であること、海外で試合が行われることが多いため、食環境が異なる中でパフォーマンスを最大限に発揮できるようコンディション管理が重要となること、などがあげられる。そこでこれらのポイントをふまえ、表1に2012年ロンドンオリンピックまでの栄養サポートの目標をまとめた(表1)。

はじめに、各選手の食事調査や体重・体組成のアセスメントを実施した。また、これらの項目のモニタリングを行い、体重変動と食事、トレーニングを関連付けて考える習慣をつけるよう促した。さらに練習や試合前後で体重測定を行い、個別に水分必要量の評価を行った。体重や体組成の変動については選手だけでなく、ストレングス&コンディショニングスタッフやトレーナーなど他分野のスタッフとも随時情報を共有し、トレーニング効果やからだの変化などの確認を行った。海外遠

征時は、現地のレストランでの食事選択方法について確認を行った。遠征時に行った食事調査の結果、たんぱく質と脂質の摂取量が多く、糖質摂取量が少ない傾向が見られたため、各選手に結果をフィードバックし、それに基づいてレストランやメニューの選択の方法についてアドバイスを行った。体重モニタリングは遠征時も継続して行い、変動について選手と共に原因を考え把握するよう努めた。その結果、2010年では試合前の体重変動が大きかった選手も2012年ロンドンオリンピックの事前合宿では適切な体重管理を行うことができるようになり、コンディショニングに成功した(図1)。

スポーツ現場での栄養サポートは競技特性や選手の食事摂取などの問題点を把握し、行動変容に導き、最終的には選手個人が自己管理できるようになることが重要である。そのためには、常に選手の状態を把握し、コーチやその他のスタッフと情報を共有し、連携してサポートを行うことが重要であると考えている。

なお、サポートの詳細については Japanese Journal of Elite Sports Support Vol.6 に報告したので、ご一読いただきたい。

(受理日:2013年12月30日、採択日:2014年1月6日)

表1 栄養サポート目標

| | 内 容 |
|-----|---|
| 大目標 | 国内外にかかわらず、目的に合った食事選択ができる |
| 中目標 | <p><海外></p> <p>試合時の食事、補食、水分摂取を適切に行うことができる</p> <p>試合後の食事、補食、水分摂取を適切に行うことができる</p> <p>海外でも国内の食事形態を応用することができる</p> <p><国内></p> <p>トレーニング内容や体重変動に合わせて食事内容の調整ができる</p> <p>タイミングを考えて食事や補食摂取ができる</p> <p>国内で正しい食事選択ができる（自炊・外食含む）</p> |
| 小目標 | <p>食事の重要性を理解する</p> <p>自分に見合った食事量を理解する</p> <p>十分な水分補給ができる</p> <p>体重を毎日測定する</p> |

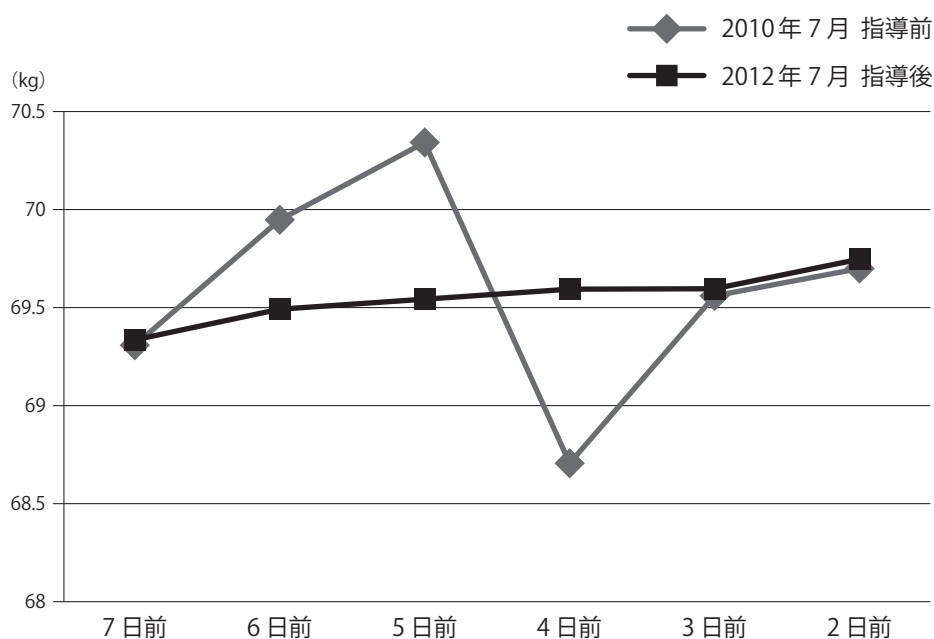


図1 A選手の試合7日前から2日前までの体重変動 (2010年と2012年の比較)