

原著

食育が高校運動部選手のライフスキルの獲得に及ぼす影響—野球部を対象として—

首藤 由佳^{*1}、河野 達仁^{*2}、海老 久美子^{*3}

^{*1} Escola Dominicana Hera, Timor-Leste、^{*2} 東北大学大学院情報科学研究科、^{*3} 立命館大学スポーツ健科学部

【目的】

高校運動部選手が成長と共に競技パフォーマンスを発揮するためには、自身に必要な食事を自己管理する力が必要である。本研究では、食育および指導者からの働きかけが選手にとって身に付けるべき力であるライフスキルの獲得へ及ぼす影響を検討した。

【方法】

対象は8校の高校硬式野球部に所属する選手181名である。入部から高校3年生の夏季大会終了まで、集団および個別に対し食に関する指導を実施した。対象校には、集団指導および個別指導に加え米探究活動を実施した。調査内容は食セルフ・エフィカシー、食ソーシャルサポート、ライフスキルおよび指導者からの働きかけとした。解析にはパネルデータ分析を用いた。

【結果】

米探究活動を通じた選手の主体的な実践は食セルフ・エフィカシーに、指導者からの働きかけは食セルフ・エフィカシーおよび食ソーシャルサポートに影響し、食セルフ・エフィカシーおよび食ソーシャルサポートの影響を通してライフスキルの獲得につながることを示された。

【結論】

高校運動部選手のライフスキル獲得は、米探究活動および指導者からの働きかけによる食セルフ・エフィカシーおよび食ソーシャルサポートの影響を通して行われることが明らかとなった。以上より、高校運動部選手に対する食育として主体的な活動を取り入れることに加え指導者からの働きかけが、ライフスキルの獲得に有効であることが示された。

キーワード：高校野球 食育 パネルデータ分析 セルフ・エフィカシー ソーシャルサポート

I 緒言

学校教育の一環として行われる食育を推進していくにあたっては、児童生徒の発達段階の考慮が必要である^{1)~3)}。小中高とそれぞれに食生活の課題がある中、高校生は小中学生と比較して起床および就寝時間が遅く、朝食の品数が乏しい、あるいは欠食している割合が高いことが明らかとなっている⁴⁾。一方、成長期の最終段階にある高校生は、家族からの自立を見据え、食生活を自己管理する力を身に付けることが必要である⁵⁾。これらを鑑みると、高校生が抱える課題を解決するためには、自己管理能力につながる食育が必要であると考えられる。中でも、運動部に選手として所属する高校生（以下、高校運動部選手と示す）は、学業との両立が求められる中、強度の高い活動を長時間

行っている。成長期の運動部選手が健康を維持し、身体活動およびトレーニングを行うためには、十分な食事摂取が必要とされている⁶⁾。したがって、高校運動部選手が健全に成長し、かつ競技において十分なパフォーマンスを発揮するために、自己管理能力向上につながる食育を行う重要性は高いと考えられる。

欧米を中心とした諸外国の学校による調査では、食事摂取量に加えて、行動変容段階およびセルフ・エフィカシー等といった自己管理能力に関わる評価項目が用いられている⁷⁾。日本においても、児童生徒を対象とした先行研究では、自己管理能力に関する評価項目が用いられており^{8)・9)}、食事摂取基準においても行動学的な視点の必要性が示されている¹⁰⁾。しかし、日本の学校教育における食育の成果評価項目をみると、食に関する知識、食意識、食スキル、食態度、食習慣、身

Original Article

Effects of Shokuiku on life skills acquisition in high school athletes: A case study of a baseball team

Yuka SHUDO ^{*1}, Tatsuhito KONO ^{*2}, Kumiko EBI ^{*3}

^{*1} Escola Dominicana Hera, Timor-Leste

^{*2} Graduate School of Information Sciences, Tohoku University

^{*3} College of Sport and Health Science, Ritsumeikan University

ABSTRACT

[Aim]

High-school athletes require the ability to self-manage their own diet to achieve growth and give competitive performances. Focusing on life skills (hereafter called “LS”), which is essential for athletes to acquire, we examined the effects of food and nutrition education (hereafter called “shokuiku”) and the coaches’ influence on the acquisition of LS in athletes.

[Methods]

Our study subjects were 181 baseball athletes from eight high schools. From the time of joining the team until their retirement, we provided instructions on nutrition at the group as well as individual levels. The athletes inquired into how uncooked local rice could be prepared based on the group instructions and practiced in their diets. Questionnaires were used to survey the athletes’ self-efficacy on dietary control (hereafter called “DSE”) , social support for healthy diets (hereafter called “DSS”), the LS of athletes, and the coaches’ influence on the acquisition of LS by athletes. Panel data analysis was used for the analysis.

[Results]

Analysis by the panel data analysis method revealed that the “rice inquiry activity,” in which the athletes proactively inquired into how uncooked rice could be prepared, positively influenced their DSE, and the coaches’ influence on the acquisition of LS by athletes affected their DSE and DSS. Furthermore, both “rice inquiry shokuiku” and the coaches’ influence on the acquisition of LS by athletes had positive effects on the LS acquisition of athletes through DSE and DSS.

[Conclusion]

The results quantitatively showed that “rice inquiry activity” by high school athletes through DSE and DSS and the coaches’ influence on the acquisition of LS by athletes enhance LS acquisition in athletes. This demonstrates the importance of shokuiku and the coaches’ effects to encourage high school athletes to be proactive in enhancing their LS.

Keywords: high school baseball, food and nutrition education, panel data analysis, self-efficacy, social support