

資料

高校生男子野球選手の入学時からの体重の推移

曾我部 夏子、宮城 知里、岡田 昌己、小澤 多賀子

駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科

【目的】

高校野球部の新入部員およびその保護者への食育活動にて示すデータを得ることを目的に、ある年度の高校野球部に所属する男子選手の入学時から引退時までの体重の推移を、選手本人の食の細さに対する認識によって検討した。

【方法】

某私立高校野球部にある年度に入学した部員23人を、本人の食の細さに対する認識によって群分けして、入学時から引退時までの体重変化を解析した。さらに、2年生12月以降の合宿中の夕食の白飯摂取量についても解析を行った。

【結果】

1年生では食の細さに対する意識に関係なく、新学期から夏までは体重が減少し、秋以降のトレーニング期に体重が増加していることが示された。2年生の春から夏にかけては、食が細いと「思わない」群では体重がほぼ横ばいなのに対して、「食が細いと思う」群では体重の減少幅が大きいことが示された。秋以降は、どちらの群でも体重増加がみられたが、食が細いと「思わない」群の方は体重増加量が多かった。また、合宿中の白飯摂取量は、「食が細いと思う」群が「思わない」群に比べて少ない傾向がみられた。

【今後の課題】

春季から夏季にかけて体重の減少傾向がみられたデータを示すことで、入部間もない時期の部員およびその保護者の不安を軽減する資料として活用できると考える。今後は、他の年度の選手に対しても、食事摂取状況に関する調査も併せて解析を行い、さらにデータを蓄積する必要がある。

キーワード：高校生 野球 身体状況 白飯

I 緒言

高校野球選手のエネルギー消費量は非常に多く¹⁾、心身の成長と競技力向上のためにはエネルギー消費量に見合った適切な食事量を確保する必要がある。我々は某私立高校野球部に食事・栄養に関するサポートを実施しており、新入部員に対する食育も実施している。その際、新入部員の選手、保護者の双方から「中学時代より食べているのに体重が減っている」との相談を受けることがある。監督等現場スタッフにとっては新入部員の体重減少は経験則として知られていることだが、食育に活用できる体重に関するデータとしてまとめられた資料はなかった。また、栄養指導・栄養教育による高校野球選手の体格への効果に関する先行研究は複数報告があるが^{2)~6)}、入学時から引退時までの体重の推移に関する報告は見つけられなかった。そこで、入部後の体重の推移を示すことで、新入部員お

よび保護者への入学直後の食育の際に活用できると考えた。また、食事摂取状況を把握する指標のひとつとして、合宿中の白飯摂取量に注目した。白飯は他のおかずと比べて測定しやすく、合宿中であれば家庭に負担をかけずに測定できる。そこで本調査では、入学時から引退時までの体重の変化、2年生12月以降の合宿時の白飯摂取量と食の細さに対する認識との関連について検討を行った。

II 調査方法

1. 対象者

我々が食生活・栄養に関するサポートを開始した202X年度に所属していた部員のうち、高校2年生だった某私立高校の野球部部員23人を対象とした⁷⁾。なお、本対象者については、食べる速度や食の細さについての認識と身体状況、合宿時の白飯摂取量との関連