

原著

大学生アスリートの食生活における 変容ステージ及びセルフエフィカシー尺度の作成

佐藤 愛^{*1,*3}、佐久間 春夫^{*1}、海崎 彩^{*2}、海老 久美子^{*1}

^{*1} 立命館大学大学院スポーツ健康科学研究科、^{*2} 立命館グローバル・イノベーション研究機構、

^{*3} 園田学園女子大学人間健康学部

【目的】

本研究では大学生アスリートの食生活における変容ステージ尺度およびセルフエフィカシー尺度を作成し、妥当性を検討することを目的とした。

【方法】

大学陸上競技選手66名を対象とし、食生活における変容ステージ調査およびセルフエフィカシー調査を行った。変容ステージ尺度の妥当性は「目標量に対する摂取割合」との関連性により確認した。セルフエフィカシー尺度の信頼性は内的整合性の指標となるクロンバックの α 係数を用いて確認し、妥当性は「変容ステージ」、「食生活の満足度」、「食情報へのアクセス」、「目標量に対する摂取割合」との関連性により確認した。

【結果】

変容ステージ尺度は選手が不足傾向にある副菜の摂取量との関連が確認された。セルフエフィカシー尺度は探索的因子分析を実施した結果、5因子19項目が得られ、各因子において信頼性が確保された ($\alpha > 0.7$)。基準関連妥当性を検討したところ、第1因子は変容ステージと、第2因子は主菜、副菜の摂取および摂取エネルギーと、第3因子は牛乳・乳製品、果物の摂取との関連が確認された。

【結論】

本研究において、大学生アスリートが不足傾向にある副菜の摂取量の増加を目標とした変容ステージ尺度および5因子から成る食生活のセルフエフィカシー尺度が作成された。これらは、大学生アスリートへの栄養教育の評価の指標として活用可能であることが示唆された。

キーワード：大学生アスリート 栄養教育 尺度 変容ステージ セルフエフィカシー

I 諸言

アスリートは、競技種目に適した身体作り、競技力向上を目指したトレーニング、体力強化に向けた栄養状態の改善のために栄養教育が必要であることが報告されている^{1)~3)}。大学生陸上競技選手の食知識、食意識、食行動を調査した研究では、多くの選手において食知識、食意識の不足、不適切な食行動が確認され、栄養教育の必要性が示唆されている⁴⁾。現在、数多くの場所で健康行動理論を使用した栄養教育に関する研究が行われている^{2), 5)}。健康行動理論の1つであるトランスセオレティカルモデル（以下TTMとする）は1983年に禁煙教育を目的としてプロチャスカにより提唱された理論で変容ステージと変容プロセスを含

む⁶⁾。変容ステージは、目標に向けた行動変容の準備性にそって5つのステージに分類されている。前熟考期で準備性が最も低く、熟考期、準備期、実行期、維持期と変容ステージが進行するにつれて高まっていく。変容ステージにあわせて変容プロセスを使用した働きかけを行うことで変容ステージの進行がより効果的に起こるとされており^{7), 8)}TTMは現在、栄養教育へも適用されている^{9)~11)}。しかし、アスリートに関してTTMを活用した介入を行った報告は少ない。先行研究では、TTMを活用した変容ステージ別の介入の開発には妥当性が高い変容ステージおよびセルフエフィカシー尺度が必要であることが示唆されている¹²⁾。したがって、アスリートの栄養教育におけるTTMの活用が広がりを見せない理由の一つには、実