

天候の変化に伴う痛みの発生要因とその対策

○神林 凜（札幌国際大学スポーツ指導学科）、指導教員 安田 純輝

キーワード：天気痛、気圧、気温、湿度、自律神経

【序章】

私は、6歳から22歳の現在に至るまでテニスに取り組んできた。当然ながら、年齢が上がるにつれて練習量や練習時間が増えていき、肉体的な負荷も多くかかるようになってきた。私は、中学生の時に「オスグッド症」と「膝蓋腱炎」、高校生の時には「腰椎分離症」と診断され、今日に至るまで怪我を繰り返しながら競技を続けてきた。だが、痛みがなくなったのにも関わらず、冬の寒い日や湿度の高い日などに過去怪我をした箇所が痛くなるという経験があった。このような経験をきっかけに、過去に外傷した箇所は天候の悪さでまた痛みが誰にでも生じるのかについて興味・関心を抱き本テーマ研究として取り組むこととした。

以上を踏まえ、本研究は、天候の変化に伴う古傷の痛みの発生要因について明示し、古傷の痛みの予防や対策の方法に関する示唆を得ることを目的とする。

【第1章】

第1章では、外傷や痛みの定義とその発生要因に関する予備的検討に着手した。外傷では、受傷部位の神経が傷つけられてしまうことも大いにあり得る。実際に外傷によって神経が傷ついた後は、神経障害性疼痛や腰痛、関節痛などの慢性痛が生じてしまったり、環境温度の変化に対する耐性が下がったり、軽微な温度変化によって痛みが増悪したりするケースが少ない。だが、神経を傷つけた後に長く痛むことや、慢性の痛みがある身体部位では、環境温度の変化に対する耐性が下がってしまい、僅かな気圧・気温・湿度の違いや患部の冷却・保温で痛みが増す場合がある。

【第2章】

第2章では、天気痛の発生要因に関する探索的検討に取り組んだ。痛みの増強には、「自律神経」のストレス反応が関わっており、天気の変化によってもストレス反応が引き起こされる。ストレスは、自律神経をスイッチする。ストレスには、緊張や不安などの「心理的ストレス」、気圧・気温・湿度などの「物理的ストレ

ス」、酸素や薬物などの「化学的ストレス」、炎症や感染などの「生物的ストレス」がある。その内、天気痛の発生要因に関わるストレスは、「物理的ストレス」が関与していることが明らかとなった。

【第3章】

第3章では、学生アスリートを対象とした天気痛経験調査を実施した。具体的には、札幌国際大学スポーツ人間学部スポーツ指導学科の学生を対象に天気痛に関する経験調査票を用いた調査を実施した。

本研究の対象者の内、天気痛の経験者は、33 / 180名であった。そのうち、半分以上の対象者が雨の日にズキズキと脈打つ痛みが発生していると回答していた。その次に多かったタイミングとして、湿度が高い日となった。これらの理由づけとしては、雨の日は湿度も上がるが気圧の変化が関連している。

天気痛有訴者は、内耳が敏感であるとされている。そのため、他の人が感じない小さな気圧変化でも内耳のセンサーが感じ取り、脳からの指令により自律神経のストレス反応が起こるとされる。これにより、交感神経が過度に興奮して痛みを伴うことが推察された。

【結章】

天候の変化に伴う古傷の痛みの発生要因について、温度・気圧・湿度が関係していることがわかった。その中でも気圧の変化というのは日常生活では感じるができない。だが、日常生活で感じる温度・湿度が、変化すると気圧も変化し、気圧の変化が一番の要因となっていることがわかった。

後は、天気痛というものがあるということの認知を広げていきたい。さらに、外傷からの天気痛だけではなく、悪天候によってのめまい、頭痛なども同様に認知を広げていきたいと考える。

<主要引用・参考文献>

佐藤純（2020）：「天気痛：つらい痛み・不安の原因と治療方法」。光文社新書。

野球のゲーム展開時における 流れの様相に関する探索的検討

○落合 琉 (札幌国際大学スポーツ指導学科), 指導教員 安田 純輝

キーワード: 流れ、野球、

【序章】

私は、小学校から大学まで野球に取り組んできた。野球に取り組む中で体感してきた他のスポーツと野球との大きな違いは、逆転が起りやすいということである。そこには、選手たちの技術力だけではない、何か違った力が作用しているのではないかと思わせるような現象が起こっていると感じたことさえある。

上述した契機から、本テーマ研究では、学生野球とプロ野球の試合分析を通して、試合の流れの様相について明らかにすることを目的とする。そして、野球の試合時の流れの発生要因や変動要因を探索的に明らかにすることで、実際の練習や試合における戦術学習や作戦に組み込んでいけるようにしていきたい。

【第1章】

第1章では、球技系種目及び野球の流れに関する予備的検討に取り組んだ。

現状、スポーツにおいて「流れ」の存在は示唆されているものの、流れの捉え方には個人差があり、ゲーム展開時における流れとは不確定的かつ曖昧なものであるということが分かった。したがって、ゲーム展開時における流れは、各個人によってそれぞれに感じ方が異なるように窺える。

しかし、野球における流れについての研究において、野球関係者は、他のスポーツの「流れ」を研究している文献と比べても、「流れ」がある前提で流れが起こる要因の研究を行っている文献が多く、野球に「流れ」があるのか研究は僅少であった。

【第2章】

第2章では、野球の攻守場面における試合の流れを変容させる要因の探索に取り組んだ。

野球には、数多くの場面が存在するが、その中でも試合の流れを変容させる要因として大きく攻撃的要

因と守備的要因と戦術的要因の3つに大別される。具体的に、攻撃的要因と考えられる場面には、「チャンス後にピンチあり、ピンチ後にチャンスあり」、「ダブルプレー」、「ホームラン」があり、守備的要因と考えられる場面が、「四球」、「エラー」、「ファインプレー」、「三者凡退」、「守備の時間」などがある。また、戦術的要因としては、盗塁の失敗、送りバントの失敗、牽制死、走塁ミスなどの戦術ミスや、盗塁、ヒットエンドラン、送りバントなどがあげられた。

【第3章】

第3章では、野球のゲーム展開時における流れの感じかた調査を軟式中学校野球又は硬式高等学校野球監督、軟式中学校野球又は硬式高等学校野球コーチ、軟式中学校野球又は硬式高等学校野球プレーヤー、サポーター（マネージャー、選手の家族、ファン等）を対象に実施した。質問調査では、選手や監督、コーチだけでなくサポーターである選手の父兄や野球ファン、マネージャーなど野球関係者の約97%の人が野球の流れを感じたことがあると答え、試合の流れの要因として、四死球という意見がとて多く、その次にエラー、戦術ミス、チャンスでの凡退、ホームラン、守備のリズムが悪い時や長い時、好プレー、併殺（ダブルプレー）、三者凡退という意見が多かった。

【結章】

本テーマ研究では、試合の流れは完全に存在するという証明はできなかった。理由としては、まず、参考データが少ないことで、流れを変えようと考えられる要因が連続で起きた時の状況を調査できていないことがあげられる。さらに、スコアブックの数字でしか見ていないため、監督やプレーヤー、ベンチメンバー、観客などの心理的部分を見ることができていないことなどが考えられる。

大学野球部に所属する学生プレイヤーの 練習及び試合場面において発現する「あがり」の様相

○沼畑 示心 (札幌国際大学スポーツ指導学科), 指導教員 安田 純輝

キーワード: あがり、野球、プレイヤー、パフォーマンス

【序章】

私は、小学校2年生から大学4年の春まで15年間、硬式野球に取り組んできた。私が小学生の頃は、緊張やプレッシャーといった外部から押し掛かるストレスはほとんど経験してこなかった。しかし、中学生になり、これまでに経験したことのない程の緊張を味わった。当時の心境を振り返ると、これは「あがり」と称される心理的な状態に陥っていたと考えている。

上述した契機から、本テーマ研究では、大学硬式野球部に所属する学生プレイヤーを対象として、野球に関する競技レベルや志向性の違いが、あがりの度合いや頻度にどのような影響を及ぼしているのかについて示唆を得ることを目的とする。

【第1章】

第1章では、あがりの定義とあがりの原因についてまとめた。まず、心理学の領域においてあがりは、「実際のあるいは潜在的な他者の存在によって評価の対象となる状況において、生理的変化をとめない、行動の結果を予測することから生じる不安感や期待を含んだ状態」と定義されている。

あがりに関する理論的検討から、あがりの原因としては、7種類の原因帰属因子(①失敗不安、②責任感、③不足感、④他者への意識、⑤性格の弱さ、⑥新奇性、⑦勝利欲)と、5種類の因子性格特性(①情緒安定性、②外向性、③勤勉性、④知性、⑤協調性)が影響を及ぼしていることが示唆された。

【第2章】

第2章では、あがりの対処法と実践例をまとめた。

あがりの対処方法には、ストレッチや体操などを含む①運動をはじめ、②自己暗示、③イメージ、④回避、⑤積極的思考、⑥開き直り、⑦無関係の7因子がある。

さらに、あがりの状況は、楽器の演奏をはじめ、試合やスピーチ、面接試験や発表など12の状況に分類される。これらは、クラスター分析によって、①コン

ペティション、②準備性プレゼンテーション、③即興性プレゼンテーションの3つに整理されていた。

また、本章では、あがりの対処法に関する検討と質問調査票の作成にも取り組んだ。質問調査票は、基本情報として学生番号と氏名を設定した。加えて、質問項目は、「Q1. あがったことがあるか」、「Q2. どういう場面・状況であがったか」、「Q3. あがった時の対処法」、「Q4. あがりはどういう影響を与えるか」、「Q5. ④で選んだ理由」の5つにまとめた。

【第3章】

第3章では、札幌国際大学硬式野球部の学生プレイヤー51名を対象に実施した「スポーツ場面とあがりの関連についての質問調査」の結果と考察をまとめた。

質問調査の結果、部員の33名があがりを経験していたことが明らかとなった。さらに、あがりを経験した学生プレイヤーをポジション別(投手・野手)に分類したところ、投手7名、野手26名の内訳となった。

投手のあがりの原因は、自分の四球(ファールボール)からピンチを迎えてしまうことを過度に恐れる「責任感」が原因と考えられる。一方で、野手のあがりの原因は、打撃と守備の機会が試合終わるまで続いてしまうことから、「失敗不安」が原因と推察された。

そして、あがりに対する効果的な対処法として、深呼吸の採用が多いということが判明した。

【結章】

本テーマ研究では、大学硬式野球部に所属する学生プレイヤーを対象として、野球に関する競技レベルや志向性の違いが、あがりの度合いや頻度にどのような影響を及ぼしているのかについて示唆を得ることを目的とした。本テーマ研究での取り組みを通じて、スポーツ場面における「あがり」は、7つの原因帰属因子と5種類の因子性格特性が関与していることが明らかとなった。また、対処法として、深呼吸をすることが効果的であるということも推察された。

スポーツ場面におけるルーティンの身体的・心理的影響

○宇野 響輝（札幌国際大学スポーツ指導学科），指導教員 安田 純輝

キーワード：ルーティン、習慣、スポーツ、影響

【序章】

本テーマ研究では、学生を対象としてスポーツ場面における個々のルーティンの内容や実施状況を調査し、スポーツを実践する上で有効なルーティンの実施方法について明示することを目的とする。

本研究への取り組み方としては、プロ野球選手あるいはその他の競技種目を専門とするプロスポーツ選手が実践するルーティン及びその目的についても確認する。その上で、身体的・心理的にどのような変化が生じるものなのかを調査することとする。

【第1章】

第1章では、ルーティンの概要についてまとめた。ルーティンの語源は「route」である。また、ルーティンは、試合前に必要な思考や感情を1つにするという意味合いを持つ。そのため、ルーティンは、最高のプレーをするために必要不可欠なものである。

本研究で取り上げたメジャーリーガーは、いずれにおいても複数年を通して長期的にルーティンを継続していることが分かった。このことから、生活や試合においてルーティンを取り入れることにより、安定したパフォーマンス発揮に繋がることが推察される。

【第2章】

第2章では、ルーティン活用時におこる心理的效果について検討した。スポーツにおける場面のルーティンには、①ウェイトニング・ルーティン、②プレ・スタート・ルーティン、③プレ・パフォーマンス・ルーティン、④ポスト・パフォーマンス・ルーティンの4つの種類がある。ルーティンは、不安や緊張を軽減し、心を整え、集中力を高めるなどの効果を生むことがある。また、ルーティンによる心理的影響には、リラクゼーションやプラス思考などがあり、決まったルーティンを行うことにより、心理的スキルを向上させ、集中力が高まるなどの心理的效果がある。

【第3章】

第3章では、ルーティンの実施状況とその影響に関する質問調査を実施した。本調査では、札幌国際大学スポーツ人間学部スポーツ指導学科の1年生に、ルーティンの実践状況と影響に関する質問調査を行った。

対象者79名のうち64名(81%)でスポーツを実践しており、その中でも58名(19%)が確立したルーティンを実践していることが分かった。試合中にルーティンを行う64名の実施者には、硬式野球部の所属者が多かった。ルーティンを実施することにより、不安や緊張を和らげ、集中力を高めるといった効果を実感していることが推察された。

【結章】

本テーマ研究では、学生を対象としてスポーツ場面における個々のルーティンの内容や実施状況を調査し、スポーツを実践する上で有効なルーティンの実施方法について明示することを目的とした。

複数のメジャーリーガーや本研究の対象者から情報をまとめたものの、主観的な感覚や捉え方には個人差があることら、ルーティンによる心理的影響は曖昧なものであることが分かった。したがって、ルーティンによる心理的影響は、各個人によってそれぞれの生活や環境によって異なるということが分かる。

今後の課題としては、ルーティンを行うことによる身体的・心理的な効果について明確に証明することができなかつたため、日常生活でもスポーツを実践しているときにも、ルーティンを行うことによる効果について今後も研究していきたい。また、ルーティンについての検討は、未だに発展途上にあることも窺える。ルーティンを実践することによってパフォーマンスを発揮する選手も多くいるが、ルーティンを持たずにパフォーマンスを発揮する選手もいる。その違いは、個性によって異なるのか、他の研究者を参考に今後も注目していきたい。

学生野球プレイヤーが選手として第一線で活躍するために 幼児期から学童期にかけて取り組むべき運動の検討とその提案

○鈴木 来優 (札幌国際大学スポーツ指導学科), 指導教員 安田 純輝

キーワード: 野球、幼児期、学童期、発育発達、運動経験

【序章】

私は、小学校1年生の時から野球を始め、大学生まで野球を専門的に取り組んできた。その中で、幼少期に野球以外の運動・スポーツも併用して取り組んでいたら更に運動能力が上がっていたのではないか、あるいは、野球のプレーも上達していたのではないかという気付きを抱いてきた。

そこで、本テーマ研究は、大学硬式野球部に所属する学生プレイヤーを対象として、就学前の幼児期から高等学校卒業までの学童期に至るまでの野球以外の運動・スポーツ経験を調査し、当該時期に行うべき運動・スポーツとしてはどのようなものが適しているのかについて明示することを目的とする。

【第1章】

第1章では、人間の運動習熟に関する理論的検討と、幼児期から学童期における運動経験の重要性に関する理論的検討を試みた。

まず、人間は、最初から運動をスムーズに行うことができるわけではなく、「粗形態」、「精形態」のような習熟に至るまでの過程を通して、「運動の洗練化」と「運動の修正化」を行うということが分かった。幼児期の運動経験の利点として、①体力・運動能力の向上、②健康的な体の育成、③意欲的な心の育成、④社会適応力の発達、⑤認知的能力の発達の5つがあげられる。幼児期の運動経験が体に大きな影響を与えることから、野球選手として活躍するためにも、基礎となる体づくりを幼児期から積極的に行うことが重要である。

【第2章】

第2章では、プロ野球選手やメジャー選手の先行事例及び学生プレイヤーの幼少期の運動経験を概観し、幼児期から学童期にかけて取り組むべき運動に関する示唆を得ることとした。

具体的には、幼児期から学童期に至るまでの運動経験調査票を作成し、札幌国際大学硬式野球部の学生72名を対象とした質問調査を実施した。質問調査の内容は、基本情報として①学籍番号・②氏名を設定した。加えて、質問内容としては、「①対象者の野球以外の運動経験」、「②過去の運動経験」、「③運動経験の時期・期間」、「④野球選手として活躍するための運動経験に関する意識調査」という4つの質問項目にまとめて調査した。質問調査の結果、対象学生の約半数が、野球以外の運動・スポーツを専門的に取り組んできた経験を有し、その中でも水泳が最も多かった。

【第3章】

第3章では、幼児期から学童期にかけて取り組むべき運動の検討と提案を試みた。水泳は、陸上では経験できない運動を経験し、多くの運動を行うことができることから、幼児期に取り組むべき運動として適しているといえる。さらに、野球の投げる動作と水泳の水を掻く動作には共通点があり、肩甲骨の可動性と安定性は野球の投動作に対して好影響を与えるだろう。このことから、幼少期の水泳経験は、幼児の発育発達に効果的であることが推察される。

そして、陸上よりも体への負担が少ないことから、現役で野球に取り組む学生プレイヤーもトレーニングで取り入れるべきスポーツであると考えられる。

【結章】

本テーマ研究では、学生プレイヤーが第一線で活躍するために、幼児期から学童期にかけての多様な運動を経験することが重要であることが明らかとなった。とりわけ、幼児期から学童期にかけて取り組むべき運動としては、水泳が野球との相性が良い運動としてあげられることが示唆された。

笑い・笑顔が運動のパフォーマンスに与える影響に関する理論的検討

○藤野 晟汰 (札幌国際大学スポーツ指導学科), 指導教員 安田 純輝

キーワード: 笑い、笑顔、表情、パフォーマンス

【序章】

私は、小学生から高校生まで軟式野球と硬式野球に取り組んできた。その中でもよく監督やコーチなどの指導者に笑ったり笑顔をつくったりしながらプレーをなささいと言われてきた。実際に笑ったり笑顔をつくったりすると緊張が和らいだり落ち着いてプレーをすることができるようになった。このような経験を踏まえ、本テーマ研究では、笑いや笑顔と運動にはどのような関わりがあるのかという興味・関心を抱いた。

以上のことから、本テーマ研究は、表情表出時と無表情時における運動のパフォーマンスの相違や心理的な側面について、どのような変化や違いが見て取れるのかについての示唆を得ることを目的とする。

【第1章】

第1章では、笑い・笑顔の捉えられ方の違いや言葉の意味の違い及び笑い・笑顔と運動パフォーマンスに関することについて検討した。笑いや笑顔が取り入れられる目的としては、極度の緊張状態から少し和らげたり、ミスした時に感じる怒りや悲しみなどの負の感情を切り替えたり、負の感情を表に出さないようにするために感情をコントロールしたりするなどがあげられる。また、スポーツ選手が実際に笑い・笑顔の表情を表出するタイミングや目的については、心身ともにリラックスさせることや、体の機能に制限させない、冷静になることや集中力を上げるなど身体的や心理的な側面に対応する等の実例があげられた。

【第2章】

第2章では、表情別で運動のパフォーマンスにどのような変化があるのか検討した。

笑い・笑顔の表情を表出してプレーをすると、過度な緊張を和らげる、体に制限をかけない、気持ちを切り替える、感情をコントロールするといった変化が期待される。その一方で、無表情（ポーカーフェイス）

では、相手に隙を与えない、一喜一憂せずに感情をコントロールが可能となる。

さらに、本章では、プロスポーツ選手を例に挙げ、選手ごとに取り入れる表情の違いで、どのように運動のパフォーマンスに影響を与えるのかを検討した。とりわけ、無表情を取り入れる選手は、ピンチの場面でも無表情で淡々とプレーすることを意識している。また、団体競技であれば、チームの雰囲気が悪くなってしまうことを防ぐために無表情（ポーカーフェイス）を意図があるということが窺えた。

【第3章】

第3章では、運動時において笑顔を表出させるための具体的な方策について検討を試みた。

本章では、笑い・笑顔でプレーするメリットや目的を基に、笑い・笑顔の表情を表出させる条件について述べた。例を挙げると、笑い・笑顔の表出は、個人やチーム全体の士気を下げないような効果も存在することも示唆されている。これを踏まえると、チーム全体でポジティブな感情、声掛けを行うことやエラーなどのミスをしてマイナスイメージはせず、プラスになるような声掛けを言っていくことでチーム全体の雰囲気を良くすることに繋がっていくと考えられる。

【結章】

本テーマ研究での取り組みから、笑い・笑顔の表情を表出して運動を行うことで運動のパフォーマンスに影響を与えることが明らかとなった。

このことから、今後のスポーツ活動の場面においては、プレイヤーや選手・マネージャーだけではなく、監督やコーチ・指導者にも笑いや笑顔を浸透させていく必要があるといえる。今後も、個人やチームの雰囲気づくりや環境づくりに取り組む中で、笑い・笑顔の表情の表出が促される方策について検討を進めていく必要があるといえるだろう。

競技力向上のためのウエイトトレーニングに関する調査 －学生アスリートの主観に着目した検討－

○菅井 慧 (札幌国際大学スポーツ指導学科), 指導教員 安田 純輝

キーワード：ウエイトトレーニング、学生アスリート、競技力、トレーニング3原理、トレーニング原理モデル

【序章】

私は、7歳から22歳に至るまで陸上競技に取り組んできた。その中で私は、高校2年生の時に初めて肉離れを経験してから同じ怪我を何度も繰り返していた。しかし、このままでは競技を満足に継続できないと思い、なぜ怪我をしてしまうのか、何が原因で怪我をしているのかを考えるようになった。そこで私が辿り着いた原因は、筋力不足で自分の出す出力に身体が対応できなく肉離れをしていたということであった。

そこでウエイトトレーニングに真剣に取り組むようになったところ、怪我をほとんどしなくなり、また、自分の競技成績も上がった。この経験をきっかけにウエイトトレーニングはどんなスポーツでも競技力の向上に繋がると考え、このことを学生アスリートへ調査したいと興味を抱き本テーマ研究として取り組むこととした。

以上を踏まえて、本研究では、どのスポーツでも正しいウエイトトレーニングをすることが競技成績に繋がるということを調査で示せることを目的とする。

【第1章】

第1章では、ウエイトトレーニングの概要と活用に関する予備的考察に取り組んだ。

ウエイトトレーニングには行う上でのトレーニングの3原理とトレーニングモデルが存在する。3原理ではトレーニングし過ぎで起こるオーバーワークや、トレーニングした場所に効果が現れる特異性や、同じトレーニングをしても人によって効果が異なる個性の3つの原理がある。トレーニングモデルには、トレーニングで負った疲労を適切な休息によって元のレベルを超える超回復モデルと、できるだけ筋力を向上、維持させつつ如何にして疲労を蓄積させず早く回復させるフィットネス・疲労理論モデルの2つに整理されていることが分かった。

【第2章】

第2章では、ウエイトトレーニングの主観的効果に関する検討に取り組んだ。具体的には、ウエイトトレーニングが競技成績や運動パフォーマンスに与える影響についての学生アスリートへ質問調査の実施を図るための質問調査票を作成した。質問調査票の作成では、聞きたい質問内容を検討して、対象者が回答しやすいように選択形式にすることに加え、記述の部分に関しては、記述例を出して回答しやすいように工夫した。そして、9つの質問からなる「ウエイトトレーニングの主観的効果に関する質問調査票」を作成した。

【第3章】

第3章では、第2章で作成した質問調査票の調査結果に取り組んだ。具体的には、札幌国際大学スポーツ人間学部スポーツ指導学科の学生と東海大学北海道の陸上部数名を対象にウエイトトレーニングの主観的効果に関する調査を行った。

本研究の対象者のうち、ウエイトトレーニングの経験者は77/88名であった。そのうち63名がウエイトトレーニングに効果を感じたと回答した。63名の学生に効果の具体例を聞くと、調査した学生のスポーツ全てで競技にプラスに働いたと回答している。この結果からウエイトトレーニングは競技力向上に繋がっていると推察された。

【結章】

ウエイトトレーニングは、正しく行うことでしっかり競技力の向上に繋がることがわかった。ただ、ウエイトトレーニングをやる環境が整っていないことや、知識がないと、競技力向上には繋がらないとわかった。

以上の検討を踏まえ、ウエイトトレーニングの必要性をもっと現役アスリートの人たちに広めたいと考える。

学生アスリートに求められる食事と栄養

－札幌国際大学の学生を対象とした食事と栄養に関する意識調査－

○佐藤 真夢 (札幌国際大学スポーツ指導学科), 指導教員 安田 純輝

キーワード：食事、栄養、パフォーマンス、学生、アスリート

【序章】

本テーマ研究は、学生アスリートが競技場面においてハイパフォーマンス発揮するための食事と栄養の行い方について検討する。そして、学生アスリートを対象とした食事と栄養に関する意識調査から、その傾向を明らかにし、よりよい食生活と栄養管理の実践の行い方について提言することを目的とする。

【第1章】

第1章では、学生アスリートの食事と栄養に関する理論的検討を行った。「バランスの良い食事」や「栄養のバランス」とよく言われるが、その「バランス」とは、栄養素の摂り方が過剰でも不足でもなく、さらに食品や食品群、料理や献立、食事や食生活においてもそれぞれが適正であること、そして、健康の維持につながっている状態を指すとされている。また、食事や栄養については、理想とされる行い方があるものの、それが唯一無二の絶対的に正しい方法であるということはありません。踏まえ、自分にとって実践が可能な行い方を模索・検討することが大切である。

【第2章】

第2章では、競技別・時期ごとの食事と栄養を通したコンディショニングについて検討した。競技力向上を目指す上で、栄養素の摂取方法や食事の摂り方は種目や競技特性がそれぞれある中で一律とは限らない。

本章では、競技別・時期ごとの食事を通したコンディショニングの実現に向けて、競技種目の特性に合ったエネルギーや食事・栄養をどのように摂取すべきかについて検討を試みた。そして、食事を通したコンディショニングの観点からは、①筋肉へのエネルギーがどのように供給されているか、②どういう目的で食事をするのか、③エネルギーや栄養素はどのくらいの量を摂取したらいいのかの3つに整理された。

【第3章】

第3章では、学生アスリートを対象とした食事と栄養に関する意識調査を実施した。具体的には、食事と栄養に関する質問調査票を作成し、札幌国際大学の学生アスリートを対象として回答を募った。

意識調査の結果、対象となった学生アスリートの約半数が、競技スポーツに取り組む中において栄養に気を配った食事を実践することに課題が生じていることの示唆が得られた。このような課題を踏まえ、食事と栄養に関する意識を少しでも向上させていくための取り組みとして、当日摂取した栄養素や体重・体脂肪を記録するなどのセルフチェックを習慣づけていくことは重要な工夫・取り組みであるといえよう。これにより、本テーマ研究の対象者ひいては学生アスリートの食事に対する意識付けが高まると考えられる。

【結章】

本研究では、学生アスリートに求められる食事と栄養について研究し、札幌国際大学の学生アスリートの食事と栄養に関する意識調査を進めてきた。

私たちに求められることは、スポーツをする人にとって食事・栄養は決して蔑ろにしてはいけないということを常に意識することである。また、パフォーマンスの向上や良好なコンディションの維持のためには、何をどのように摂取するのが効果的なのか、またその科学的根拠は何かなど、正しい知識をしっかりと身につけることが大切であることが分かった。

<主要引用・参考文献>

- 1) 樋口満 (2021) : 『スポーツをする人の栄養・食事学』, 集英社新書.
- 2) 高田和子・田口素子 編 (2021) : 『エビデンスに基づく競技別・対象別スポーツ栄養』, 建帛社