

要旨

『江戸川大学男女バスケットボール部の栄養についての認識と食生活の実態』

1733035 土屋茉寛 守屋志保ゼミ

本研究では、江戸川大学男女バスケットボール選手の栄養についての認識と食生活の実態をテーマとする卒業論文である。江戸川大学男女バスケット部にアンケート調査を行い、栄養についての知識があるのかと、どのような食生活を送っているのかについて明らかにし、男女において差があるのかについての比較検討を行うものである。

第1章のはじめには、スポーツをするために栄養や食事の管理が重要であることを述べている。第2章の文献調査では、栄養とアスリートの食事やスポーツをすることに対しての影響、食生活状況のことについて調べ、大学生には自覚的な自己管理能力が求められることがわかった。食事自己管理となり、望ましい食習慣を形成することが必要になっている。西尾氏らが行った調査によれば、大学生は、学業、アルバイト、居住条件など、生活環境が多彩であり、規則正しい生活や睡眠時間の確保が難しい現状と報告されている。特に運動部に所属する大学生は、学業等に加え、部活動による練習やトレーニングも重なるため、練習やトレーニング、栄養、休養を整える難しさが伺える。大学生になりアパートの一人暮らしを始めた学生は、欠食や偏食、不規則な食事といった問題や健康食品、サプリメントの摂取による効果を安易に期待する傾向もみられる。また朝食を摂取する者は、生活態度が良いことや学習態度、意欲が高いと言われている。大学生において食生活があまり良い状態ではない傾向にあることがわかった。その要因に大学生の生活状況が関係しているのではないかと仮定し述べている。

第3章のアンケート調査の調査対象者と調査時期として、江戸川大学の男子バスケット部23名、女子バスケット部23名を対象に、栄養についての認識調査と食生活の実態に関するアンケート調査を行った。2020年7月下旬に、部活動の練習後にアンケートを配布し、その場で回答してもらい回収をした。まず「毎日朝・昼・晩と3食しっかりご飯を食べているか」の質問に対し、男子は、多くの人が3食しっかり食べられているが、食べられていない人も少々いた。その理由として考えられることは、男子はアルバイトをすることができる。夜遅くまでバイトをして、帰ってきてから就寝をし、そしてそのまま授業の始まる時間ギリギリまで寝てしまい、朝食を摂る時間が無いから欠食してしまう人がいるのだと思う。女子は3食しっかり食べている人が多かった。女子は栄養士からの指導を受けているのと、男子に比べ自主練をする時間が長い。女子のコンセプトである「努力の文化」は、バスケのスキルアップはもちろんのことだが、食事のことについてもたくさん食べて身体を大きくするなど強い選手になるために努力を続けている。また生活習慣のことも指導を受けていて、授業に遅刻せず出席することや授業もしっかりと受け、単位を落とさないと言ったバスケだけを一生懸命するのではなく、勉学のこともしっかりと励まなければいけない。当たり前のことを疎かにせず、文武両道をするのが大切だ。そういうところから男子との意識の違いがみられたのではないかと思う。まとめとして食生活については、栄養士の有無に関係なく、あまり差を感じられなかったようにも思える。女子は活動の中で栄養士からの指導を聞き、学んだことをしっかりと受け入れ、食事管理などを各自で行って把握をしている人が多くいるが、なかにはまだできていない人もいる。男子には、専属の栄養士がいないが、栄養や食事について関心がある人もなかにはいた。

第4章の総合考察では、男女バスケット部が強くなり試合で良いパフォーマンス発揮をするために、食

事 や栄養の知識について学ぶことはチームが勝つために大切なことであるから、チーム全員が理解していければ良いと思うことを述べた。