

原著

日本人プロ野球選手における入団前の栄養サポート歴とシーズン中のコンディションとの関連

桑原(吉谷)佳代^{*1}、湯面 百希奈^{*1}、高山 祐美^{*1}、奥蘭 美代子^{*1}、半澤 史聡^{*1,*2}、永井 成美^{*1,*2}

^{*1} 兵庫県立大学大学院環境人間学研究所

^{*2} 兵庫県立大学環境人間学部

【目的】

日本人プロ野球選手において、入団前の継続的な栄養サポート歴と、競技シーズン中のコンディションの関連を明らかにすること。

【方法】

Aプロ野球チーム所属選手 (n = 52) に対し、2023年6月に、入団前の栄養サポート歴、属性、主観的コンディション指標、健康問題から惹起される生産性低下指標としてのプレゼンティーズム、食態度 (スポーツ選手にとって望ましい食習慣への重要性認識・自信・実行) 等を項目とする自記式質問紙調査を行った。得られた結果を、栄養サポート歴の有無で比較した。

【結果】

栄養サポート歴有群 (n = 25) では、栄養サポート歴無群 (n = 27) と比べて、主観的コンディション指標の「気持ちの安定感」が有意に高く (p < 0.05)、プレゼンティーズムは有意に低かった (生産性低下の抑制、p < 0.05)。また、望ましい食習慣への自信や実行 (行動) の全スコアが高値であり、中でも「必要量のたんぱく質摂取 (p = 0.020)」「毎食の野菜摂取 (p = 0.039)」への自信スコアが有意に高かった。

【結論】

結果より、本研究対象の日本人プロ野球選手において、心身の成長や食習慣形成期である入団前に継続して受けた栄養サポートとシーズン中の良好なコンディションとの関連が示唆された。

キーワード：プロ野球、栄養サポート歴、食態度、コンディション、プレゼンティーズム

I 緒言

トップアスリートには、怪我や疾患等を予防し、常に良好なコンディションを保持することが求められる。しかし、トップアスリートの中でも、日本のプロ野球選手 (以下、プロ野球選手と記す) の場合には、コンディション保持を困難にしがちな、特有の状況を有している。まず、競技期間 (シーズン) が長いという点である。8カ月の試合期とその前後の約1カ月のキャンプ期間を合わせると、1年のうち約10カ月間がシーズンとなる。次に、この長いシーズン中に、高い活動量が継続するという点である。シーズン中の選手は、試合中の活動に加え、試合前後の時間帯にも練習や自主トレーニングを行うため、試合出場数の多少に関わらず常に活動量が高い状態が続く。さらに、生活

リズムが不規則になりやすいという点も挙げられる。試合開始時刻が大きく異なる昼のデイゲームと夜のナイトゲームの日が混在していることに加え、試合場所に関しても、ホーム (自チームの球場) とアウェイ (対戦チームの球場) を数日単位のサイクルで移動するため、食事や睡眠-覚醒リズムが不規則になりがちである。しかし、プロ野球選手には、以上に述べた困難な状況下でもプロとしてコンディションを維持し、高いパフォーマンスを発揮することが求められている。

スポーツ栄養士は、困難な状況下でも、プロアスリートが良好なコンディションを保持できるように、経験とエビデンスに基づく栄養サポートを行う必要がある。エビデンスに関しては、スポーツの種類は異なるが、プロサッカー選手¹⁾や女子プロゴルフ選手²⁾を対象とした研究において、食意識の高さや望ましい食行

Original Article

Relationship between continuous nutritional support before a player joins a pro-baseball team and the conditions during the competitive season among Japanese professional baseball players.

Kayo KUWABARA (YOSHITANI)^{*1}, Yukina YUMEN^{*1}, Yumi TAKAYAMA^{*1},
Miyoko OKUZONO^{*1}, Fumiaki HANZAWA^{*1,*2}, Narumi NAGAI^{*1,*2}

^{*1}Graduate School of Human Science and Environment, University of Hyogo

^{*2}School of Human Science and Environment, University of Hyogo

ABSTRACT

【Aim】

We attempted to elucidate the correlation between continuous nutritional support before to a player joining a professional baseball team and the conditions during the competitive season among Japanese professional baseball players.

【Methods】

We conducted a self-administered questionnaire survey of players of “A-Professional Baseball Team” (n = 52) in June 2023 that included the following survey items: experience of past nutritional support (PNS) before joining the team, demographics, subjective condition indicators, presenteeism as an indicator of reduced productivity due to health problems, and eating attitudes (recognition, confidence and implementation of the importance of desirable eating habits for sports players). The results were compared between players with and without a history of PNS.

【Results】

The group with a history of PNS (n = 25) showed significantly higher scores on the subjective condition indicator of “feeling stable” ($p < 0.05$) and a significantly lower score for presenteeism (avoidance of lost productivity, $p < 0.05$) than the group without a history of PNS (n = 27). Moreover, the scores for all of confidence and implementation (behavior) of desirable eating habits were high, with significantly higher confidence scores in players consuming the required amount of protein ($p = 0.020$) and consuming vegetables at each meal ($p = 0.039$).

【Conclusion】

The results suggest that continuous nutritional support before a player joins a professional team, in other words, a period of physical and mental growth and dietary habit development, may be associated with good conditions during the competitive season in Japanese professional baseball players.

Keywords: professional baseball, nutritional support history, eating attitudes, condition, presenteeism