

実践活動報告

大学生ボート競技チームに対する大会期間中の食事提供

遠藤 すみれ^{*1,*2}、御所園 実花^{*1,*3}、田口 素子^{*1,*3}

^{*1} 早稲田大学スポーツ栄養研究所、^{*2} エームサービス株式会社、^{*3} 早稲田大学スポーツ科学学術院

【目的】

ボート競技全日本選手権大会で選手は4日間にわたり1日1回レースを行う。大会期間を通して高いパフォーマンスを発揮するためにはエネルギー及び各栄養素の適切な摂取が重要である。対象チームでは大会参加に際し宿泊を伴う遠征が必要となり、不慣れな環境下で大学生選手が適切な栄養摂取をすることができるか懸念された。そこで大会期間中に選手のコンディションを良好に維持できるような食事提供をすることを栄養サポートの目的とした。

【活動内容】

大学生ボート競技選手19名（男性12名、女性7名）を対象とした。全日本選手権大会のレース前練習から最終レースまでの6日間、主菜・副菜・乳製品・果物を揃えた朝食と夕食を弁当形式で提供した。提供した食事の喫食状況と主観的コンディションを把握した。

【成果】

大会期間中に給与栄養目標量を満たした朝食と夕食を提供できた。主観的コンディションは良好に維持され選手はレースで好成績を取めた。

【今後の課題】

選手に提供した朝食及び夕食の喫食率は高く、エネルギー及び各栄養素摂取量は給与栄養目標量を満たしたものの、主食摂取目標量を達成できない選手がいた。その改善には主食摂取指導を繰り返し行うほか、実際に必要量の主食を提供することも検討が必要である。1日のエネルギー及び各栄養素摂取量を評価し、個別化した食事内容の提供と摂取タイミングを提案することが今後の課題である。

キーワード：ボート競技 大学生 大会期間 食事提供

I 事業・サポート活動の目的

ボート競技の全日本選手権大会は予選、敗者復活、準決勝、決勝または順位決定戦と4日間にわたって行われ、選手は1日1回2,000 mの直線距離のレースに出場する。レースの所要時間は種目により5.5～8分を要する。競技用ボートは選手の座席が前後に動くスライディングシートであることが特徴である。選手はレース中に腕を使ったオールを引きつける動作に加えて、脚伸展と体幹の伸展動作による全身の筋肉の70%以上を使った運動を200回以上繰り返し、レース中の酸素摂取量は最大酸素摂取量の90%以上で推移する¹⁾。選手がレースで2,000 mを漕ぎきるためには、大きなパワー発揮とそれを支える持久力が求められる²⁾。そのため、ボート競技選手が大会期間を通して

高いパフォーマンスを発揮し続けるためには、エネルギー及び各栄養素を適切に摂取することが重要である^{3), 4)}。

本報告で栄養サポートの対象としたチームでは、ボート競技全日本選手権大会への参加に際し宿泊を伴う遠征が必要となった。レース開始時間が種目によって異なるボート競技の特性上、選手がウォーミングアップや練習の時間も考慮して宿泊施設を早朝に出発する場合、宿泊施設の食事提供時間内に全員が食事を摂取することが難しいことが予測されたため、選手自身で食事を準備する必要がある。また、感染症予防の観点から選手は外食を控え、種目やポジションごとに数カ所の宿泊施設に別れて宿泊することとなった。ストレスにより誘発された副腎皮質刺激ホルモン放出ホルモンは、上部消化管（胃・十二指腸）の運動抑制