

実践報告

社会人男子サッカー選手の試合期における体重管理

井上 瞳、木村 典代

高崎健康福祉大学大学院

【目的】

今回対象とした社会人男子サッカーチームでは毎年約6割の選手が4～9月のシーズン中、特に試合後に、体重が減少する傾向があると回答した。そこで、シーズン中の体重維持（体重増減2%以内）を長期目標とした栄養サポートを行った。また、中期目標は、各選手が自分の摂取エネルギー量を把握できるようになることとした。

【方法】

社会人男子サッカーチームの19～32歳の選手26名のうち、体脂肪の減少が必要な者9名を除く17名とした。長期目標に対するアセスメントとして、体重・体組成を測定し、中期目標に対しては自記式の食事記録と写真撮影により栄養素等摂取状況を調査した。サポート開始時の推定エネルギー必要量はPAL2.0を用いて算出し、それを参考にエネルギー補給量を決定した。その後は体重と体組成の増減を確認しながら摂取エネルギー量に関する指導を個別に行った。一方、集団指導では試合後のエネルギー補給法を取り上げた。行動計画は選択肢の中から各選手が実施可能な行動目標を選択して立てた。

【結果】

サポート継続者は17名中16名（継続率94%）であった。シーズン終了時に体重を維持していた選手は8名、増加3名、減少5名であり、全体の目標達成率は50%だった。体重維持できなかった選手はシーズン中に体重のセルフモニタリングが出来ない環境にある者が多かった。

【結論】

体重管理はスポーツ選手にとって最も簡便なコンディショニング指標の1つであり、スポーツ障害の予防、体力維持に有効と思われる。今後スポーツ栄養マネジメントの企画段階で体重計の複数設置などを含めた計画があると積極的なモニタリングを行うことができ、コンディションを高められる可能性が示唆された。

キーワード：社会人選手 サッカー 体重管理

I スポーツ栄養マネジメントの目的

日本のサッカーリーグは、プロサッカーリーグにJ1、J2、J3リーグが位置しており、アマチュアリーグは日本フットボールリーグ、各地域リーグ、各都道府県リーグから構成されている。社会人男子サッカーチームは地域リーグ1部に所属し、それらのチームは全国で81チームあり、選手の多くは上位リーグへの昇格を目指し、日々高い運動強度のトレーニングに励んでいる。地域リーグに所属する選手の特徴はトレーニングと勤務を両立していることである。したがって、シーズン中にコンディションを維持し、試合で十分なパフォーマンスを発揮するためには、自己管理能力の獲得や早期疲労回復の対策を含めた栄養サポートが重

要であると考えられた。

サッカーの試合時間は80分もしくは90分と長い。しかも広いコートの中でダッシュ、ジャンプ、キックを繰り返しながらの移動距離は8kmから10kmと言われている¹⁾、運動強度が高いことが知られている。高強度の運動では、体脂肪率が低く、除脂肪体重（Lean Body Mass：以下LBM）が高い身体組成を獲得することが重要である。骨格筋量を効率よく増加させるためには、十分なエネルギー摂取、運動後の栄養摂取、レジスタンストレーニング等が重要と言われている²⁾。地域リーグに所属する選手の多くは、勤務時間が6～8時間を占めており、さらに約2時間のフィールドトレーニングで生活の中心が占められている。よって、LBM増加のための筋力トレーニング時間の