

活動報告

リオデジャネイロ2016オリンピックに向けた バドミントン日本代表チームに対する栄養サポート

松本 なぎさ^{*1}、飯塚 太郎^{*2}、千野 謙太郎^{*1}、朴 柱奉^{*2}

^{*1} 国立スポーツ科学センタースポーツ科学部、^{*2} 公益財団法人日本バドミントン協会

キーワード：バドミントン日本代表 栄養サポート リオデジャネイロ2016オリンピック

I はじめに

バドミントン日本代表チームに対する医・科学サポートは、中央競技団体である日本バドミントン協会を中心に、スポーツ庁の委託事業であるハイパフォーマンス・サポート事業や国立スポーツ科学センター（Japan Institute of Sports Science: JISS）を主体として行われている。そうした中で、管理栄養士である筆者は、JISSによるスポーツ医・科学支援事業の枠組みで、2014年から本格的にバドミントン日本代表チームの更なる国際競技力向上を目的とした栄養サポートを担当することとなった。しかし、サポートを開始するにあたり、世界トップレベルのバドミントン競技の特性や選手の栄養管理に関する報告は限られており、それまでの栄養サポートにおいても、年に一回程度、集団としての日本代表チーム全体に対して、「基本的な食事の形¹⁾」を中心とした基礎的な栄養教育を行うに留まっていた。そのため、リオデジャネイロ2016オリンピックに向けた実践的な栄養サポートを実施するうえでは、まず日本代表チーム全体あるいは選手個別に取り組むべき課題について情報収集し、その改善に向けた介入の方法や評価指標について新たに検討する必要がある。

本稿では、こうした背景のもとで、リオデジャネイロ2016オリンピックに向けて2014年1月から2016年8月までの期間、管理栄養士1名が主体となり、バドミントン日本代表チームに対して実施した栄養サポートについて報告する。

II 世界トップレベルのバドミントン競技におけるコンディショニングの課題

栄養サポートを開始するにあたり、日本代表チーム

全体、あるいは選手個別に取り組むべきコンディショニングの課題を捉えるためには、まず世界トップレベルのバドミントン競技の特性について情報を収集する必要があると考えた。そこで、バドミントン日本代表チームの監督・コーチ・トレーナーや、フルタイムでバドミントン日本代表チームのサポートを行っているハイパフォーマンス・サポート事業スタッフへのヒアリングを行った。その結果、競技特性と関連した選手のコンディショニングにおける課題として、下記の二点が抽出された。

1. 年間を通じたコンディショニングの必要性

バドミントン競技の国際大会は、一年を通じて世界各地で行われ、世界バドミントン連盟が発表する世界ランキングは、直近一年以内に出場した大会で獲得できたランキングポイントによって決まる。オリンピックや世界選手権を含めた上位大会への出場権は世界ランキングに基づいて決まることから、日本代表チームでは一年を通じて世界各地で行われる国際大会への遠征が計画されている²⁾。それに加えて、選手らはより大きなランキングポイントを獲得する機会を求めて、日本代表チームとして派遣される他にも国際大会に参加することがあり（自費派遣）、さらには所属先の実業団、大学、高校から国内の大会にも参加する（図1）。そのため、大会ごとに良いパフォーマンスを発揮し、より大きなランキングポイントを獲得していくうえでは、こうした厳しいスケジュールの中でも、年間を通じてコンディショニングを良好に維持することが不可欠となる。

2. 大会期間中のコンディショニングの必要性

バドミンントンの試合は21点3ゲーム制（2ゲーム先取）のラリーポイント方式で実施される。試合中の平