

研究ノート

プロサッカー選手におけるシーズンを通じた
コンディションと栄養素等摂取状況の関係

The relationship physical condition and dietary nutritional intake in professional soccer player

鈴木 いづみ^{*1}、北村 藤夫^{*2}、北村 健一^{*2}、梅原 キミ^{*2}、酒井 健介^{*3}Izumi SUZUKI^{*1}, Fujio KITAMURA^{*2}, Kenichi KITAMURA^{*2}, Kimi UMEHARA^{*2}, Kensuke SAKAI^{*3}^{*1} 宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科、^{*2} ジェフユナイテッド市原・千葉 姉崎寮、^{*3} 城西国際大学 薬学部 医療薬学科^{*1} Community Integrated Culture Department, Utsunomiya Bunsei junior college^{*2} Anesaki dormitory, JEF United Ichihara/Chiba^{*3} Faculty of Pharmaceutical Sciences, Josai International University【連絡責任者】鈴木 いづみ 〒320-0058 栃木県宇都宮市上戸祭 4-8-15 宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科
TEL : 028-625-3737 FAX : 028-625-3734 E-mail address : izm108@art.bunsei.ac.jp

要 旨

Jリーグ JEF 千葉の選手寮に入寮する選手を対象に、シーズン中に愁訴が増加した群と減少した群における、食行動に関する意識および栄養素等摂取量、さらに身体組成における変化について検討した。調査はシーズン中盤の8月とシーズン終了直前の11月に実施した。食行動に関する意識は3つの因子(パフォーマンス、栄養素、嗜好性)により構成され、愁訴減少群では愁訴増加群に比べ、パフォーマンスに関する意識得点が有意な高値を示した。また栄養素、嗜好性に関する意識得点も統計的有意差は確認されないものの、愁訴減少群で高値を示した。一方、栄養素等摂取量においても愁訴減少群は増加群に比べて、鉄やビタミンB群など多くの栄養素で高値を示し、とりわけ11月期ではエネルギー摂取量が有意な高値を示した。また愁訴の発現は身体組成には直接的に影響を及ぼさないことも示唆された。これらの結果は、シーズンを通じた愁訴の発現に、食事への意識や栄養素等摂取量が関与していることが示唆するものであり、身体組成の変化より早期に食意識や態度にコンディションの不良が現れる可能性を示唆している。

緒 言

サッカー選手の中には、シーズン中にコンディションの不良を訴える選手は少なくない。Jリーグで競技するような選手であれば、3月初旬から年末までおよそ10ヶ月間と試合シーズンが非常に長く、またシーズン直前のおよそ1ヶ月間はキャンプするなど、実質オフシーズンと呼べる時期は1年のうち1ヶ月程度の選手もいる。その長いシーズンを通じてコンディションを維持し、より高いパフォーマンスを発揮し続けることは重要でありながらにして困難であるといえる。コンディション不良を引き起こす要因には、身体活動レベル(トレーニング)や心理的要因、栄養素等摂取状況、そして環境的要因などが挙げられるが、これら要因が複合的に影響を及ぼすものと考えられる。現在Jリーグの試合は、試合開始時刻は一律ではなくデーゲームやナイトゲームが行われている。また Home and Away 方

式が採用されているため、選手は試合に向けた移動を繰り返す必要があり、結果として不規則な生活様式が強いられている。このような環境的要因は、当然食生活にも影響を及ぼすことが考えられる。実際スポーツ選手の多くが栄養価の低い食事やエネルギーの不足した食事をとっているなど、望ましくない食生活を送っていることが指摘されており [1]、選手のコンディションの維持やオーバートレーニング症候群の予防的立場からは、適切な食生活を送ることの重要性が指摘されている。一般的にサッカー選手のトレーニング期における望ましい栄養素等摂取量について、Rico-Sanz は体格の影響があるものの1日平均 3,550kcalのエネルギー摂取が必要であると報告し [2]、Clark は炭水化物エネルギー比が 55-65%、たんぱく質エネルギー比が 12-15%、残りを脂質としエネルギー比は 30%未満にすることが重要であると指摘している [3]。しかしながら、