

事例報告

高校ラグビー選手におけるコンディショニングシートを用いた夏季強化期の栄養サポート

吉谷 佳代

江崎グリコ株式会社 商品開発研究所

【連絡責任者】 吉谷 佳代 〒555-8502 大阪市西淀川区歌島 4-6-5 江崎グリコ健康科学研究所
TEL: 06-6477-8444 FAX: 06-6477-8274 E-mail: yoshitani-kayo@glico.co.jp

抄 録

高校ラグビー部に所属する選手 38 名を対象に、夏季強化期の体重とコンディション維持を目的として栄養サポートを実施した。事前のアセスメントより、選手の約 8 割に食欲低下や体重減少が見られ、日々のコンディションを十分に把握できていない点などの課題を抽出した。栄養サポートは、夏季強化期の栄養補給についての集団指導、コンディショニングシートを用いた体重や疲労度のチェック、リカバリー食の導入、校内合宿時の夏バテ防止食事会を行った。その結果、期間中の体重減少は前年に比べ抑えられ、選手の自覚アンケートでも介入前に比べて食欲低下や体重減少の項目の回答数が減少した。さらに脱水や目眩などの熱中症発生件数も減少していた。一方で、期間中に新型インフルエンザの発生により、夏季強化期を通してコンディションの良好な状態を維持するには至らなかった。本マネジメントにおける栄養ケアプランは夏季強化期間中の選手の体重維持やコンディショニングを管理するうえで適切であったが、新型インフルエンザのような感染症も夏季強化期に頻発することから、今後は事前の予防対策など情報提供を徹底していきたい。

キーワード 高校ラグビー、夏季強化期、コンディショニングシート、Visual Analog Scale、リカバリー

緒 言

スポーツ選手のコンディショニング、疲労回復、さらにパフォーマンスなどは、選手の食生活や栄養摂取状況が関連していると考えられている [1]。特に、ラグビーはコンタクトスポーツであるため、練習中や試合中に選手同士が激しくぶつかり合うことが、筋タンパクを崩壊し疲労やコンディショニングに与える影響が大きい。さらに、学生運動部においては夏季休暇期間が強化期となりトレーニング強度が増すため、疲労感の増大や食欲、血中電解質、免疫機能の低下が報告されている [2-4]。これらを予防するためには、指導者が日々の選手の身体ならびに精神の状態（以下、コンディショニングとする）を把握することや、運動量に見合った栄養素量の確保が重要になってくると考えられる。

コンディショニングの把握に関する先行研究では、定期的な血液検査 [5,6] や Profile of Mood

States (POMS) などの心理テスト [7,8] が選手の疲労感と相関するという報告があるが、費用や選手への負担が大きくスポーツ現場での使用は難しい。一方で、簡便な方法として Visual Analog Scale (VAS) 法を用いたコンディショニング管理が検討され始めており、その有用性が立証されつつある [9]。また、コンディション維持の一要因として、運動直後の栄養補給の有用性が報告されている [10-12]。運動直後の栄養補給は、①練習により消耗した筋肉・肝臓グリコーゲンの回復、②発汗で失われた水分と電解質の回復、③トレーニングによりストレスとダメージを受けたその他の回復過程（タンパク質合成、免疫システム、抗酸化システムなど）のために重要とされている [13]。

我々は、2007 年より本事例の対象者である W 高校ラグビー部に対して主に増量を中心とした継続的な栄養サポートを実施しており、年間数回の