

事例報告

高校カヌー選手における
増量のサポート

山崎 有理子

公立藤田総合病院

【連絡責任者】山崎 有理子

TEL: 024-585-5591 FAX: 024-585-5591 E-mail: glorious health1120@yahoo.co.jp

要旨

カヌーカヤックはパドルを用いて上肢の循環運動によって艇力を得ることから、筋力、全身持久力、調整力を必要とした上半身主体の運動である。県立高校のカヌー部に所属する男子生徒10名のうち、現在体脂肪率が低い選手と試合前に低下する選手の8名を対象に、体重増加を目的に栄養サポートを実施した。

エネルギー必要量を3000kcal/日に設定し、栄養指導も計5回実施し、保護者にも参加してもらい、主食の計量実習も行った。選手自身に体重測定を義務付け、炭水化物をしっかりとする習慣を付けることにより、介入前後で体重 $3.0 \pm 1.33\text{kg}$ 、体脂肪率 $3.5 \pm 1.56\%$ の増加は認められたが、除脂肪体重の変化は認めなかった。今回、サポートをしたことにより、炭水化物摂取量の増加や選手全員の食意識が向上し、望ましい体格形成には食事量の確保、特に朝食の改善が必要であることを意識することができた。

キーワード カヤック、高校生、体脂肪率、体重測定、主食の計量実習

緒言

カヌースプリントはカヌー競技の一種であり、水上の直線コース(200 m、500 m、1000 m)を用いた記録系競技種目である。艇の漕ぎ方により、カヤックとカナディアンに分類される。今回対象となるカヤックはパドルを用いて上肢の循環運動(ストローク)によって艇力を得ることから[1]、筋力、全身持久力、調整力を必要とした上半身主体の運動という点で他のスポーツとは異なっている。また、競技の所要時間も40秒(200 m)~2分(500 m)とミドルパワー系であり、それに見合った栄養補給が必要である。今回サポートした県立高校カヌー部とは、監督が栄養に興味を持っており、以前に講義を依頼されたこともあり、インターシップを機会にインターハイに帯同し、試合前後の食事管理を行ってきた。体格は体重 $62.0 \pm 9.1\text{kg}$ 、体脂肪率 $13.1 \pm 2.9\%$ と小柄で痩せ型、事前の食事アンケート調査においても、食べても太れない、補食をすると夕飯が食べられないなど

の悩みを抱え、疲労感を訴える者も約7割を占めていた[2]。補食内容はおにぎりや菓子パンが中心で、栄養素別にみても脂質以外は目標に達していなかった。特に炭水化物摂取量は少なく、朝食の量が不足している現状であった。監督からの要望としては、全体の食事量のアップとこれまでの経験から、筋肉量の増加と共に体脂肪率も15~16%が望ましい体格であることが挙げられた。トレーニング内容は有酸素トレーニング、筋肥大目的のトレーニングであったが、試合期でないことも考慮し、短期目標を体重の増加を図る(筋肉量を維持しながら、体脂肪量を増加させる)、中期目標をからだ作りに見合った食事選択や実践ができる、長期目標はインターハイ出場とし、短期目標の栄養サポートを行ったので報告する。

方法

1. 対象者

県立高校のカヌー部(競技;カヌースプリント、