

実践報告

大学アメリカンフットボール選手の 試合期における栄養サポート

上田 由喜子^{*1}、橋川 歩^{*2}、高村 仁知^{*3}、榎木 泰介^{*4}

^{*1}大阪市立大学大学院 生活科学研究科、^{*2}奈良女子大学 生活環境学部 (現：日清オイリオ株式会社)

^{*3}奈良女子大学 生活環境学部、^{*4}大阪教育大学 教育学部

【連絡責任者】上田 由喜子 〒558-8585 大阪市住吉区杉本 3丁目 3番 138号

TEL: 06-6605-2866 FAX: 06-6605-2866 E-mail: yueda@life.osaka-cu.ac.jp

抄 録

目 的

アメリカンフットボールは、ポジションによって細かく役割分担が決められた球技である。試合期に平均体重が減少し、そのことによるパフォーマンスの低下が懸念されていた。そこで、ポジション別に2群に分け、試合期における体重の維持・増加を目的として栄養サポートを試みた。

方 法

対象は、研究への同意が得られたO大学アメリカンフットボール選手26名とし、試合期に体重減少が大きかったラインズ(10名)に対しては、集団指導(3回)と昼食時の献立チェックなどの個別指導を行い、体重の減少が認められなかったバックス(16名)には、プリントの配付と食事に関する質問や個別相談に適宜応じた。2カ月間のサポート期間に、身体計測、食事バランス調査、食意識およびスポーツ栄養に関する理解度調査を実施し、サポート前後で比較した。

結 果

栄養サポートにより、目的であるシーズン中の体重維持・増加が認められた。ラインズでは「バランスのよい生活をこころがけている」選手が増加し、バックスは「チームが強くなるために食事は大切」と考える選手が多くなり、栄養に関する知識や食に関する意識も向上した。

結 論

今回の対象である大学アメリカンフットボール選手は、シーズン中減少傾向にあった体重が有意に増加し、栄養サポートの効果が示唆された。

キーワード アメリカンフットボール、大学生、体重測定、食事バランスガイド、食意識

緒 言

アメリカンフットボールという競技は、ポジションによって細かく役割分担が決められた球技である¹⁾。また、アメリカンフットボールの競技特性は、ポジションに関わらず短時間の全力運動を休息をとりながら反復していく球技であるといえる。バックスのポジション特性は、1) 他のポジションと比較してボールを扱う機会がより多いこと、2) そのための精巧なスキルが求められる

こと、3) 俊敏性が重要とされ、4) それを間欠的に反復する。一方でラインズのポジション特性は、1) ボールを扱う機会は少ないが、2) 競技の最前線で相撲の立ち会いのような激しいコンタクトを繰り返すこと、3) そのために爆発的な筋発揮が必要であること、4) コンタクトによる筋発揮を間欠的に反復する。そのため、バックスは体脂肪率が低くラインズと比較して細身の体型であるのに対し、ラインズは体の大きさや重さが求め