

スポーツ系大学生における競技レベルと食行動

—ボディイメージに着目して—

スポーツマーケティングゼミナール 1314054 松本 優奈

1. 研究動機・研究目的

近年男女ともに若年層の痩せ願望が社会現象になっている。自己の体重を過大評価し、さらに痩せたいと願望する者が多いことが報告されている（福田ら, 2008）。この痩せ願望は、自己の身体に対するイメージ、すなわちボディイメージのあり方に影響し、将来的な食行動問題に大きな影響を与えていることが指摘され、食行動を見極める上で大きな手がかりの一つとなることが示唆されている。

一方、スポーツ選手にとって適切な栄養摂取は基礎体力、競技向上のために必要不可欠であることはスポーツ科学の領域では一般的に知られている。学生スポーツ選手は、食事は自分の意志で選択・摂取するため競技成績を向上させるには食事に関する正しい知識をもち、実行することが重要であるとされている（山中ら, 1989）。このことから、学生スポーツ選手が競技力向上を目指すには、食事に関する正しい知識を持ち、さらに自身の身体について認知を持ちながら、競技のパフォーマンスと身体のバランスをとることが必要ではないかと考えられる。現在、一般の若年女性の痩せ願望や摂食行動異常を取り扱った研究は数多くあっても、スポーツ競技者の競技レベルとボディイメージおよび食行動との関連は明らかにされていない。そこで本研究はスポーツ系学部に所属する大学生を対象に、競技レベルとボディイメージ、食行動の関係を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

2017年11月6日（月）のスポーツ社会学講義時に出席した学生に対して、質問紙票の直接配布・回収を行った。回収率は79.0%（総回収数：237部）であり、有効回答率は98.7%（有効回答数：234部）であった。調査項目には、個人的属性に関する11項目、ボディイメージに関する2項目、食行動に関する5項目、食生活に関する10項目から構成された。統計分析はSPSS(Ver. 21)を用いた。

個人属性において、年齢、性別、身長、体重について自由回答を求め、Body Mass Index (BMI) を算出した。続けて競技種目、現在と過去最高の競技レベル、活動志向、活動頻度、住居形態、食事管理状態の回答を求め、単純集計を行った。ボディイメージに関する項目においては、身体像図形はStankardら(1983)が作成し、Collins(1991)が修正したものを採用し、脂肪量を表す「普通体型」(7段階)と筋肉量を表す「筋肉質体型」(7段階)の2つの比較から検討した。食行動に関する項目においては、朝食の摂取頻度と、朝食・昼食・夕食の内容の回答を求め、BMIは「痩せ群」 $BMI < 20$ 、「標準群」 $20 \leq BMI < 24$ 、「肥満群」 $BMI \geq 24$ で分類した3つに、競技レベルは「地方レベル以下」と「全国レベル以上」の2つに、グループに分類し、食生活に関する項目においては、日頃の食生活の満足度、食事の際に気を付ける点など性別でクロス集計し、 χ^2 検定を行った。

3. 主な結果と考察

サンプルの個人属性について、平均年齢は 19.97 歳で、男性 65.5%(152 名)女性 34.5%(80 名)であった。スポーツは競技志向で行っているサンプル(74.2%)が最も多く、競技レベルも現在と過去両方において地方レベル以上が 5 割を超えた。

ボディイメージについては、スポーツ系大学生は一般の人と比べると、現在の体型において男性は細い体型を選び、理想の体型において女性は「筋肉質体型」を選ぶ割合が高いことがわかった。また、競技レベルの高い者は、低い者と比べて現在の体型と理想の体型において「筋肉質体型」を選ぶことから現実と理想の差が小さく、自身の身体について適切な評価をしていると考えられる。

食生活について、競技レベルの高い者は、低い者と比べて食事で肉料理や魚料理などの主菜や牛乳・乳製品を選択する割合が高く 5%水準で差が認められ、たんぱく質を積極的に摂取していることが明らかとなった。スポーツ系大学生は、スポーツを行う上で筋肉や体力となり、主に身体の組織となるたんぱく質が重要であると認知し、意識的に摂取していると考えられる。

生活状態については、食事の際に注意する点で、一般の人と比べて多くの割合を占めていたものは栄養バランスを心掛けていることであった。栄養補強食品の使用頻度については、「全く利用していない」が約 5 割を占めた。したがってスポーツ系大学生は、栄養補強食品よりも、普段の食事によって、必要な栄養を摂取していると推察できる。また、食生活をより良くしたいと考える学生が多く、その対策として栄養に関する知識を得たいとする回答が最も高かった(75.5%)。スポーツ系大学生は、スポーツパフォーマンス向上のために食生活を今より良くしたいと考える学生が多く、栄養に関する知識を必要としていると考えられる。

4. 結論

スポーツ系大学生においてのボディイメージにおいて、競技レベルの高い者は低い者に比べて、現在の体型と理想の体型のボディイメージに差異が小さく、自身の身体について適切な評価をしていることが考えられる。また、食行動に関しては、競技レベルの高い者は低い者に比べて、朝食、昼食、夕食の 3 食の食事の中でも、肉料理や魚料理といった主菜、牛乳・乳製品など、特にたんぱく質の摂取を重要としているという知見が得られた。このことから、競技レベルの高い者は、食事の栄養バランスに留意し、自分の体型を理想の体型に近づけていると推察される。食生活について、スポーツ系大学生は今よりも良くしたいと考える者が多く、スポーツ活動において食事の重要性を認識し、栄養の知識を求め、栄養バランスの良い食事などに注目しているといえる。

5. 卒業論文の執筆を終えて

卒業論文の作成にあたり、多くの方にご協力頂けたことに感謝申し上げます。調査に協力して頂いた学生の皆様、渡先生、院生やゼミ員に支えられたことをこの場をお借りして感謝申し上げます。そして丁寧にご指導くださった工藤先生、本当にありがとうございました。皆様の励ましや助言を頂けたからこそ、完成することができました。周囲への感謝を忘れずに、4月から社会人として成長したいと思っております。ありがとうございました。