

# 大学生アスリートの食意識調査

マスコミュニケーションゼミナール 1415064 森 謙二

## 1. 研究動機・研究目的

アスリートは競技やトレーニング期によって異なるが、一日のエネルギー消費量は最低でも男子が3000 kcal、女子では2300 kcal前後は必要である。しかしこれに対応する食事を毎日摂取することは簡単なことではない。それに加え現代の学生のライフスタイルは24時間社会の影響により、深夜行動、昼夜逆転の自由奔放な生活で、食生活の乱れや運動不足が指摘されるなど、望ましくない生活習慣であると報告されている(徳永, 2007)。また、平成26年度の国民健康・栄養調査によると「痩せ型」の割合が男性5.0%、女性10.4%であり、女性では増加傾向にあるなど、痩身願望を持つものが増えている。その結果過度な食事制限、ダイエットを行う者が増え、摂食障害に陥るなど、若者の食生活に関する問題がさまざまな方面で報告されており(多田, 2012)、さらに必要最低限のエネルギー摂取を困難にしていることが分かる。

しかし、食事は激しいトレーニングを行うスポーツ選手の身体を作る上で、また競技力向上の点からも必要不可欠なものである。そのため、大学生アスリートが競技力向上を目指すのであれば、スポーツと食事の重要性を認識し競技を行っていく必要があると考える。そこで本研究では、大学生アスリートの食意識の現状を知り、アスリートにおける食事の重要性を検証することを目的とする。先行研究をもとに本研究では、競技活動レベルや部活動内の立場と食意識の関係に焦点をあて、アスリートにおける食事の重要性を明らかにする。

## 2. 研究方法

2018年11月14日～11月20日にかけて関東大学リーグ1、2部に所属している部活動の大学生115人を対象にグーグルドライブによるWEBアンケートを実施した。調査項目は対象者の属性について6項目、身体意識について1項目、食意識について22項目から構成された。統計分析はMicrosoft Office Excel 2013、IBM SPSS Statistics 21を用いた。

個人属性においては、学年、性別、所属部活動種類、競技レベル、部活動における立場、住居形態の回答を求め、単純集計を行った。住居形態に関しては食事が個人に任されている者を一人暮らしとし、食事の管理を行ってもらっている者を寮暮らしとした。食意識の項目に関しては、個人属性の項目毎、体型意識からそれぞれクロス集計を行い、t検定を実施した。また、競技レベル・立場・体型意識の観点から1変量分散分析を行った。

### 3. 主な結果と考察

個人属性ごとの食意識の比較を行ってみると、一人暮らしのものより寮暮らしの者の方が、3食規則的に食事を摂れていることがわかった。また個人競技者と集団競技者では5つの項目において有意差がみられ個人競技者のほうが集団競技者に比べ食意識が高い傾向があることがわかった。

1 変量分散分析の結果、「体重を減らしたい」者の中には食事の量などを制限する人がいる一方で、やけ食いなど危険な食生活を送る人が多く見られた。過剰な食事制限やダイエットなどによって発生するストレスがこの結果を招く原因になったと考えられる。

スポーツ・体と食事についての項目では、上級生と下級生の間にスポーツと食事の重要性の認識についての差があることが示唆された。親元を離れて暮らす人が多いこの大学においては食事に関して自ら管理する者が多い。そこで得た知識や経験は寮暮らしや一人暮らしの経験の浅い下級生にはないものであり、そういったことから今回のような差が生まれたのではないかと考えている。

部活動の競技レベルについて大きな差はみられなかったが、レギュラーか非レギュラーといった部活動内の立場においてレギュラーの人のほうが非レギュラーの人に比べて食意識が高いという傾向がみられた。

### 4. 結論

属性ごとの比較を行った結果一人暮らしのものは寮暮らしの者に比べ、3食規則的に摂れておらず、欠食がある現状が分かった。また個人競技者と集団競技者では5つの項目において有意差がみられ個人競技者のほうが集団競技者に比べ食意識が高い傾向がみられた。

一変量分散分析を行った結果、「体重を減らしたい」人の中には食事の量などを制限する人がいる一方で、やけ食いなど危険な食生活を送る人もみられ注意を促していく必要があると考えた。また、上級生と下級生の間にスポーツと食事の重要性の認識についての差があることが示唆され、食事の重要性についての教育の必要性を感じた。また、部活動の競技レベル別で大きな差はみられなかったが、レギュラーか非レギュラーといった部活動内の立場においてレギュラーの人のほうが非レギュラーの人に比べて食意識が高いという傾向がみられた。

### 5. 卒業論文の執筆を終えて

本論文の執筆にあたり、お忙しい中調査にご協力頂いた多くの学生の皆様に深く感謝申し上げます。また、ゼミ員をはじめ多くの方々に支えられて、完成をすることができました。指導教官である神原直幸先生には格別のご指導を賜りましたことを心より御礼申し上げます。今後も周囲への感謝を忘れずに、4月から社会人としての道を歩んでいきたいと思いません。ありがとうございました。