

【地域活動ノート】

成長期女子アスリートに対する栄養サポート活動

——女子高校生フットサル選手に対する栄養講習会の実施——

前原宏洋*・松本夏実**・鈴木佳那*・伊東順太***

活動の概要

女子高校生フットサル選手は、成長期特有の栄養要求と、高強度の運動によるエネルギー消費という、二つの課題を同時に抱えている。2024年8月23日に城西大学総合体育館で開催された高校生フットサル大会「武南 PREMIER CUP」において、女子高校生フットサル選手に向けて「高校生アスリートの補食・リカバリー ～ベストパフォーマンスのために今日から使える活用法～」と題して、補食の役割、必要な栄養素、摂取タイミングについて栄養講習会を実施した。参加者の高校生が今日から取り組めるようコンビニエンスストアで購入できる補食に利用できる商品を紹介し、補食・リカバリーへの理解を深めてもらった。

キーワード：スポーツ、栄養、高校生、管理栄養士、栄養講習会

女子高校生は、成長期という特別な生理的段階にある。骨の成長、筋肉量の増加、ホルモンバランスの変化など、身体的な変化が著しく、エネルギー要求量も高いため、運動パフォーマンスの低下や疲労感といった症状を引き起こす可能性がある。しかしながら、必要な栄養素を十分に摂取できていないケースも少なくない。フットサルは、試合中に頻繁なスプリント、方向転換などの高強度運動を繰り返すスポーツであるためエネルギー消費が非常に高い。特に下半身の筋肉は大きな負荷がかかり、糖質の消費が激しい。練習や試合の頻度が高い場合、エネルギー不足に陥りやすく、パフォーマンス低下や疲労蓄積につながる可能性がある。つまり、女子高校生フットサル選手は、成長期特有の栄養要求と、高強度の運動によるエネルギー消費という、二つの課題を同時に抱えている。十分な栄養補給を行わない場合、疲労といった健康上の問題だけでなく、運動パフォーマンスの低下、怪我のリスク増加といった問題を引き起こす可能性がある。そこで、今回、高校生女子フットサル大会の「武南 PREMIER CUP」に参加する選手に対して、補食やリカバリーに対しての正しい知識を身につけるとともに、その知識を即日から実践できるようなきっかけとなるよう栄養講習会を行った。

今回の栄養講習会に用いた資料は、「わかりやすい言葉と数値を用いた説明」「具体的な事例と視覚資料の活用」、「知識定着のためのクイズの実施」の3点をポイントとして作成した。「わかりやすい言葉と数値を用いた説明」については、食事が運動パフォーマンスに与える影響を、フットサルなどの具体的な競技例に関連づけることで、高校生アスリートが理解しやすいように工夫した。また、専門用語の使用を避け、選手に馴染みのある言葉を用いることで、補食やリカバリーの重要性、および栄養素との関連性をより明確に伝達できたと考えている。さらに、選手一人ひとりの体重に応じたエネルギー量および栄養素量を数値で示すことで、個々の栄養ニーズを具体的に提示し、成長期特有の栄養要求と高強度運動によるエネルギー消費と

* 城西大学院薬学研究科医療栄養学専攻病態解析学講座修士1年

** 城西大学院薬学研究科医療栄養学専攻病態解析学講座修士2年

*** 城西大学薬学部医療栄養学科助教

いう二つの課題への対応を図った。「具体的な事例と視覚資料の活用」については、おすすめ食品をイラストで示すことで、視覚的な訴求力を高め、栄養素の理解を深めた。また、大手コンビニエンスストア3社の補食・リカバリー商品をまとめた資料をQRコードで提供し、受講生がいつでもどこでもアクセスできるようにした。これにより、具体的な食事の選択を支援し、講習内容の即時的な実践を促した。「知識定着のためのクイズの実施」については、講習内容の理解度を測るため、クイズを実施した。受講生が楽しみながら参加できるよう、会場内の左右に○と×の回答エリアを設け、移動しながら回答してもらう形式とした。

本栄養講習会の実施にあたり、女子高校生アスリートを対象とすることは初めての試みであったため、資料作成および講習会の準備段階において、参加者に内容が伝わり、理解が得られるかについて深く検討した。実際に講習会を実施した結果、参加者の高校生は資料に集中し、説明を真剣に受講する姿勢を示したが、その反応から、内容が十分に伝わっているか否かについて不安があった。しかし、○×クイズを実施したところ、ほぼ全参加者が全問正解し、参加者のほとんどが内容を理解していることが確認できた。今回の経験は、筆者の自信へとつながるとともに、本講習会の有効性を裏付けるものとなった。また、参加者が講習会や○×クイズに積極的に参加し、楽しんでいる様子が見受けられ、大変うれしく感じた。

次回以降の講習会においては、今回のようにフットサル大会に参加する女子高校生アスリートを対象とする場合には、フットサルやサッカーに関連する具体的な事例をより多く取り入れることで、受講生の理解を深めることが可能になると考えられる。知識確認のためのクイズは好評であったため、今後も継続して実施する予定である。さらに、受講者の年齢や興味関心に応じた多様な手法を取り入れることで、より一層効果的な講習会となることが期待される。

本取組を通じて、筆者は、より多くのアスリートのパフォーマンス向上に貢献するためには、栄養指導に関する専門知識の習得と、それを効果的に伝えるためのコミュニケーション能力の向上を図ることが重要であることを改めて認識した。また、本活動を通じて、管理栄養士の社会的地位向上にも貢献したいと考えている。



図1 栄養講習会の様子



図2 ○×クイズ開催中

以上