

高校硬式野球部における増量を目的とした 食事合宿に対する意識調査

Introducing a food program to increase muscle mass power
in a high school baseball club: perception of players and guardians

居 崎 時 江

Tokie IZAKI

キーワード：高校硬式野球、増量、栄養

Key words : high school regulation baseball, loading weighting, nutrition

要約

成長期であり獲得せねばならない技術が多い高校硬式野球部では生徒の食事を増やし体重増加につなげようと、プロテイン・間食の摂取など取り組みがされている。大量の食事が準備され摂取可能な限り摂取する食事合宿を遂行している部もある。指導者等からの激励の下食事が増えるという利点もあるが、食事に対して嫌悪感を持つ、バランスを考慮しない生徒が増える可能性があるなど問題点も含まれている。従って、某高校硬式野球部において食事合宿終了後（10日間昼食のみ 500-600cal の弁当に加えて、ご飯等炭水化物中心の食事を可能な限り摂取する）、生徒 43 名（1 年 23 名，2 年 20 名，身長 172.37cm \pm 4.8，体重 66.75kg \pm 7.5）、保護者 43 名に対してアンケート調査を行い、食事量の適当性、体重・食事量の変動、感想を尋ねた。食事量については、81.59%の生徒が多いとしている。体重については、63%の生徒（平均 1900g \pm 847.2 増加）、53%の保護者が変動したと報告している。自由記述欄において、保護者から食事量に対する意識が高くなった（43%）という意見が多い一方で楽しく食事を摂ることの大切さに欠けている（13%）など否定的な見解も見受けられた。

Abstract

In Japan, many baseball clubs have been trying to increase players' food intake so that players could increase muscle mass power to obtain better performance. A 10 day food program was introduced by coaches at a high school baseball club. For 10 days, only during lunch time (50-60 minutes), players were under an obligation to eat as much food as they could (mainly carbohydrates, in addition to a lunch box (500-600cal). A questionnaire was administered to high school baseball players (n=43) and their

guardians (n=43) to explore how they perceived the amount of food, the change of their food intake and weight and what they thought of the program overall. Almost 82% of players reported that the amount of food intake was too much. Regarding the change of weight after the food program, 63% of players and 53% of guardians reported 'changed successfully'. Regarding the amount of food intake after the program, 62% of players and 55% of guardians reported 'increased'. Guardians commented that players realized what amount of food they should intake (43%). Some guardians also explained that enjoying food was not something they paid attention to (13%).

1. 緒言

成長期であり獲得せねばならない技術が多い高校硬式野球部では生徒の食事量を増やし体重増加につなげようと、プロテイン・間食の摂取など取り組みがされている（居崎，2010）。1週間から10日間を目途に大量の食事が準備され摂取可能な限り摂取する食事合宿を遂行している部もある。指導者等からの激励の下食事量が増えるという利点もあるが、食事に対して嫌悪感を持つ、バランスを考慮しない生徒が増える可能性があるなど問題点も含まれている。従って、食事合宿に対する生徒や保護者の意識を調査することを通して望ましい食事合宿のあり方を考察することにした。

2. 方法

某高校硬式野球部において食事合宿¹終了後（10日間昼食のみ500-600calの弁当に加えて、ご飯等炭水化物中心の食事を可能な限り摂取する）、生徒43名（1年23名，2年20名，身長172.37cm，体重66.75kg）、保護者43名に対してアンケート調査を行い、食事量の適当性、体重・食事量の変動、感想（自由記述）を尋ねた。尚、本食事合宿の計画過程には、著者ならびに管理栄養士等の専門家は関与していない。

3. 結果

食事合宿における摂取食事量については、80%以上もの生徒が多いとしている（表1）。

表1 生徒の目から見た食事プログラムにおける食事量

	回答数	%
とても多い	8	19.05
まあまあ多い	27	64.29
適当である	6	14.29
少々少ない	1	2.38
とても多い少ない	0	0

食事合宿後の生徒の体重については、63%の生徒（平均 1900g 増加－自主報告）、53%の保護者が変動したと報告している（表2）。

表2 生徒及び保護者の目からみた食事プログラム後の生徒の体重変動

	生徒		保護者	
	回答数	%	回答数	%
著しく変動した	3	6.98	2	4.65
まあまあ変動した	24	55.81	22	51.16
普通	12	27.91	8	18.6
あまり変動しない	3	6.98	5	11.63
まったく変動しない	1	2.33	6	13.95

食事合宿後の生徒の食事量に関しては、約 62%の生徒、約 50%の保護者が増加していると報告している（表3）。

表3 生徒及び保護者の目からみた食事プログラム後の生徒の食事量変動

	生徒		保護者	
	回答数	%	回答数	%
著しく変動した	2	4.65	4	9.3
まあまあ変動した	25	58.14	18	41.86
普通	15	34.88	10	23.26
あまり変動しない	1	2.33	5	11.63
まったく変動しない	0	0.00	6	13.95

自由記述欄において、保護者から食事量に対する意識が高くなった（43%）という意見が多い一方で楽しく食事を摂ることの大切さに欠けている（10%）など否定的な見解も見受けられた（表4・5）。

表4 生徒の目から見た食事合宿に対する感想（自由記述）

回答	回答数	%
大量の食事を食べることができるようになった	18	38.3
体重が増えた	9	19.15
食べなければならない食事量に対し自覚ができた	4	8.51
大量の食事を摂取することが大変であった、食後に身体を動かすことが大変であった、食べ物への感謝の気持ちが薄らぐ懸念がある	2	4.26
嫌いな食べ物に対して苦手意識がなくなった、やってよかった、とても疲れた、たくさん食べることができる日と食べることができない日があった、まだ食べることができる人が多いと思う、体力がついた、下半身が強化できた、精神面を強くすることができた、食べることは必要であると感じた、たくさん食べることができてよかった	1	2.13

表5 保護者の目から見た食事合宿に対する感想（自由記述）

回答	回答数	%
食事合宿をきっかけに子どもの食事量と意識が変わった	13	43.33
楽しく食事を摂ることも大切だと思いました	3	10
たまには食事合宿も良いと思いました、ずっと続ければ効果がでると思います、年末年始のお弁当づくりとでもたすかりました、体重が増えたので良かった	2	6.67
食べさせすぎはあまり良くない、あたたかいものを食べることでできてうれしかったようである、8日間もメニュー作成等大変だったのではないかと、目標に対して普段は本人も親も甘えてしまうところもあったが合宿中はどんなメニューであっても自分に厳しくなれて大変良かった、普段より家での食事量が減るので食べさせるのに苦労する、3食管理して頂けたら変化があったかもしれない、食後の練習の方がきつかった様だ	1	3.33

4. 結論

増量に関心の高い生徒も多く、家庭では出来ない試みであるので肯定的な意見が多かった。しかし、体重の増加のみを目的とするのではなく体脂肪や筋肉量の考慮、食事量を増加させるためだけではなく食事内容などをも考慮する必要があるなど改善するべき課題はあると思われる。適切な食事合宿のあり方を再考し続ける必要があるであろう。

今回の調査において、食事合宿に対して肯定的な見解が多かったということは、食事合宿の在り方、特に食事内容や質についての追求がより望まれることを暗に示している。このような生徒の体重増量のみを目的とした食事合宿が高校野球登録校においてどのくらいの割合で実施されているのか、行っている場合、年間計画の中でいつごろ実施しているのか、目標とする体重増加は達成することができたかどうか、食事合宿での食事内容や量はどのように決定づけられたのか

(管理栄養士等と相談したかどうか)、日常において生徒の食事内容について、期分けを考慮して指導しているかどうか等を追調査において検討し、高校野球に関連するスポーツ栄養における課題をより具体化する必要があるであろう。

5. 謝辞

本調査に協力してくださった生徒の皆様および保護者、関係者には、この場を借りて深くお礼を申し上げます。ありがとうございました。

引用・参考文献

居崎時江 (2010) 野球部に所属する高校生における健康、食生活における検討課題について 東海学院大学紀要 3号, 167~172頁.