

増量を目的としたスポーツ栄養マネジメントの検討



【中野キャンパス】人文社会学部 経営学科

トレーナー・スポーツ経営コース 助教

岩澤 茉莉子 Iwasawa Mariko

URL: [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)



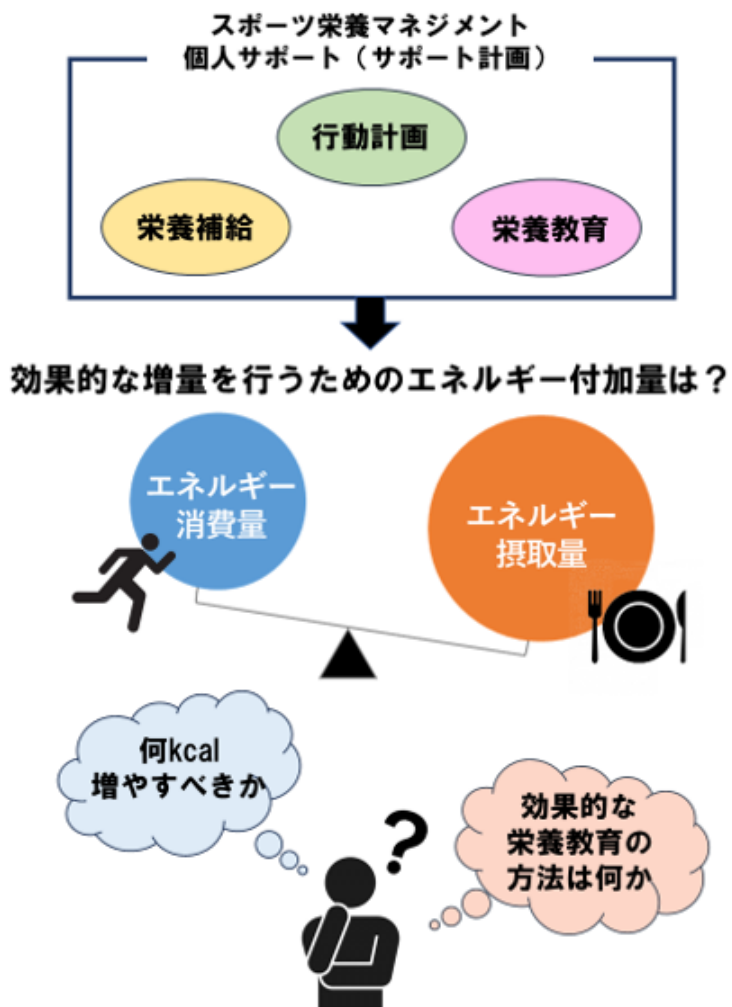
キーワード: スポーツ栄養マネジメント・アスリートの食事指導・ウエイトコントロール・栄養教育

研究の概要

スポーツ競技において、身体サイズや形態が競技パフォーマンスに影響を与えることから、アスリートは特定の形態を持つようになる。そのため、競技に適した体重と最適な身体組成を獲得することが重要である。ラグビーのように選手同士の接触を伴う競技では、体重が重いことが競技をおこなう上で有利となるため、体重を増やすことに努める。体重増加のためには、トレーニングだけでなく普段の食事量を増やしていくことが必要となるが、食事の内容を考慮せずに食事量を増やすことは脂肪の増加をもたらし、競技に適した体型を獲得することができない可能性が考えられる。また、増量をおこなう際に、食事指導や栄養教育を実施することにより、栄養素摂取量や食事に対する意識の変化が報告されており、それに伴い体重増加や除脂肪体重の増加などが認められている。しかし、増量する際に効果的なエネルギー付加量は具体的な数値として示されていないことから、エネルギー付加量を検討するとともに、栄養教育等のスポーツ栄養マネジメントの内容を検討することを目的としている。

SDGs 目標 3: すべての人に健康と福祉を

SDGs 目標 4: 質の高い教育をみんなに



実学へのつながり・産業界や自治体へのアピールポイント・協力可能事項・協力希望事項

体重の増量をおこなう際に、スポーツ栄養マネジメントに沿ったサポートをおこなうことで、無理な増量や健康を害する増量を防ぎ、より効果的に体重の増量に繋げることができる。また、スポーツ栄養マネジメントを実施する際に栄養教育をおこなうことにより、選手の知識や食事に対する意識を高めることができ、自己管理能力を身につけることが可能である。効果的なウエイトコントロールの実施、アスリートの自己管理能力の取得、栄養や食事に対する知識の向上が期待できる。

知的財産・論文・学術発表など（詳細は右上 QR コードの教員紹介からご確認ください）

- ・「高校ラグビー部員における身体状況と栄養摂取状況の学年間比較」
- ・「高校野球選手のエネルギー摂取量および栄養素摂取量と身体特性の関係」