

専修大学スポーツ研究所公開講座

# 少年少女レスリング スポーツ栄養オンラインセミナー開催報告

相澤 勝治 (経営学部教授)、渡辺 英次 (文学部教授)、木村 元彦 (専修大学職員)、佐藤 満 (経営学部教授)

- 開催日: 2020年6月14日(日)9:30~10:30
- テーマ: TEAM BISON'S by SENSHU UNIV.のための栄養学
- 開催場所: オンライン開催(※アプリケーション:Zoomを使用)
- 参加人数: 25アカウント
- 担当: 木村元彦(監督・職員)、渡辺英次(所員)、相澤勝治(所員)、佐藤満(所員)
- 講師: 柴田麗(株)スポーツバックス  
<https://www.sportsbacks.com/>  
 管理栄養士、公認スポーツ栄養士、健康運動指導士

## <セミナー概要>

### 1) 趣旨説明

(木村元彦監督・職員)

専修大学少年少女レスリング教室の指導概要をもとに今回のスポーツ栄養セミナーの位置付けについて説明がなされた。新型コロナウイルス感染拡大措置からオンラインセミナーの形式で行った。また、オンラインセミナーのため、公開講座専修大学少年少女レスリング教室参加者だけでなく、地域のレスリング教室に参加している方も参加し、今回のセミナーを通して実際のトレーニングや試合に活かすことを目的に開催された。

### 2) 講義

(柴田麗先生)

柴田麗先生より、「TEAM BISON'S by SENSHU UNIV.のための栄養学 ~考えてみよう自分の食べるものについて~」をテーマに

講義が行われた。内容は、1) からだの基本、2) 基本の食事、3) 試合対策について、資料を交えて講義が行われた。ジュニア選手は成長期にあることから、運動、栄養、睡眠を基本とした生活を行うことが重要な視点であると示された。食事の基本に関しては、日々の体調の変化に向き合うことが重要であり、それを関連づけて日頃の食事について考えることが大切であると述べられた。実際に自分の食事を見直すためのワークを取り入れ、食事の基本を学ぶ機会となった。試合対策と食事に関しては、試合に向けた食事の考え方について説明がなされた。講義では、実際の食事例も提示しながら、具体的な試合に向けた食事の摂り方について学んだ。

### 3) 質疑応答

質問: 寝る前の食事について

- 寝る前は理想的には2~3時間前には食事を終わらせておくのが理想的です。実際には、練習や塾などで時間が取れない場合は、夕食を数回に分けて食べるなどの工夫が必要。

質問: 親: 牛乳について(低脂肪が良いか?)

- 成長が大事なので特に低脂肪等を拘る必要がない
- 低脂肪や鉄分入りのなども日頃の食事の摂取状態やコンディションに応じて考えてみると良い。

質問: 親: 女子で体重が増えてきた。体重が

増えてきた減量は必要か。

- 月経が始まると体重が増えるので、無理なダイエットはしない方がよい。まずは日常の食生活を見直すのが大事。

質問: 子供の身長を伸ばしたいが、どんな食事が必要か。

- 十分な食事量とタンパク質、カルシウムを取ることが重要。

質問: 子: 疲れて食欲がない時は何を食べればよいですか。

- まずは自分が食べれるものを考えて、さらに組み合わせるとよい。

質問: 親: プロテインの飲み方について教えて欲しい。

- プロテインを摂りすぎるとカロリー過多になる危険がある。腎機能に負担が加わることも注意する必要がある。
- ビタミンの過剰摂取では、症状も見られるので注意が必要である。

質問: 子: 試合前の食事について

- 消化の良いもの、自分で食べれるものを探して見るのが良いのでは。

### アンケート

講義終了後に参加者へ、講義に関するアンケート調査をインターネットを利用して実施した。回答者は19名であった。(結果は右ページ)

設問1~3はアンケート回答者のプロフィールを示している。回答者は主に小学生が中心で、女兒に比べて男児の割合が多かった。

設問4~8は運動や睡眠時間など、日ごろの生活について調査した結果である。レスリングに取り組む児童・生徒は週に2回以上、運動やスポーツに取り組み、取り組み時間に30分未満の者は該当しなかった。朝食は時々食べない者はいたものの、基本的には毎日食べており、多くの児童・生徒が、6時間から8時間以上睡眠時間を確保できていることがわかった。テレビ(テレビゲームも含む)を見る時間は個人差があり、1時間未満もいれば3時間以上もいることがわかった。

設問9では講座の満足度を調査し、回答者全員が満足して講座を受講していたことがわかった。

設問10と11では、普段の栄養に関する意識と講座終了後の意識を調査した。これらの質問は、栄養に関する意識の変容を明らかにするものである。両項目とも、「1無関心期」群、「2関心期」群、「3準備期」群、「4実行期」群、「5維持期」群を設定した。設問10と11の比較から、講座終了後、無関心期は関心期群もしくは準備期群に移行したことが考えられる。設問10での維持期群が11ではなくなったことにつ

いては、講座を受講して新たな知識を得たことにより、実行期に移行したものと考えられる。これらのことから、今回の講座は参加者の意識変容にプラスの効果があったと考えられる。

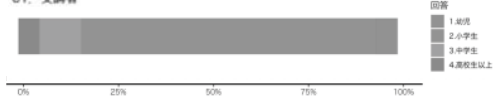
設問12はレスリングに取り組む保護者へのアンケート結果である。「設問12-09」および「設問12-10」のとおり、レスリングに取り組むことによって、子どもの身体の巧みさが向上したと評価していることがわかった。このことは、レスリング教室の取り組みが、多様な動きを身につける運動プログラムを提供している可能性があることを示唆している。

## まとめ

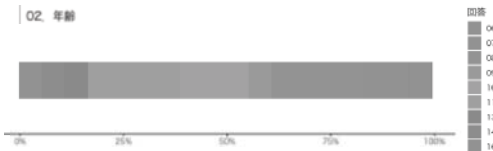
専修大学少年少女レスリング教室の指導概要をもとに実際のトレーニングや試合に活かすことを目的として、「TEAM BISON'S by SENSHU UNIV.のための栄養学～考えてみよう自分の食べるものについて～」をテーマに、柴田麗先生に講義を実施した。参加者は、1) からだの基本、2) 基本の食事、3) 試合対策について、資料を交えて学ぶことができた。受講後のアンケート結果から、今回の講座は参加者の意識変容につながる有意義な取り組みであったことが示された。

## アンケート結果

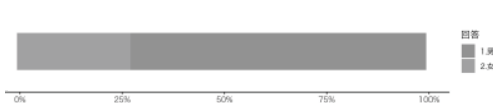
01. 受講者



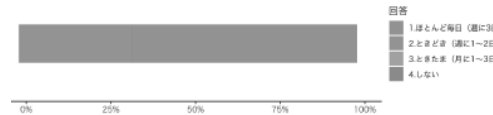
02. 年齢



03. 性別



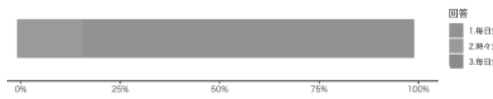
04. 運動やスポーツをどのくらいしていますか？（学校の授業を除きます）



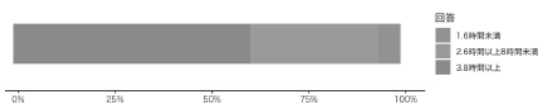
05. 運動やスポーツをするときは1日にどのくらいの時間しますか？



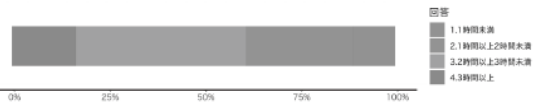
06. 朝食は食べますか？



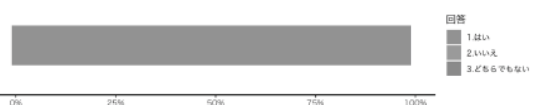
07. 1日の睡眠時間



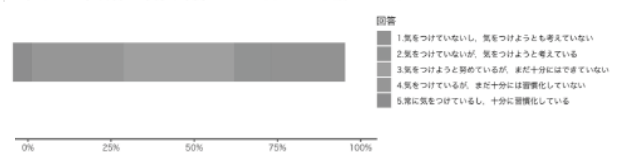
08. 1日にどのくらいテレビを見ますか（テレビゲームも含みます）



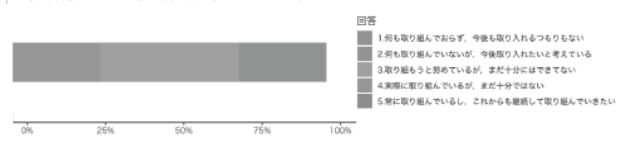
09. 今日の講座は参考になりましたか？



10. あなたは、日頃から食事や栄養バランスに気をつけて生活していますか？



11. 今日学んだことを、生活の中に取り入れようと思いませんか？



12. 保護者の方へお聞きします。レスリングの活動を通して、お子さんの様子の変化をお答えください。

