

立教大学コミュニティ福祉研究所学術研究推進資金  
大学院生研究 2021年度研究成果報告書

研究科名	立教大学大学院 コミュニティ福祉学 研究科 コミュニティ福祉学 専攻		
指導教員	所属・職名		氏名
	コミュニティ福祉学部 教授		安松 幹展
研究課題名	大学生男子サッカー選手におけるパフォーマンスと栄養摂取量との関連性の検証		
研究代表者	在籍研究科・専攻・学年		氏名
	コミュニティ福祉学研究科・コミュニティ福祉学専攻・1年		奥村 由貴
研究期間	2021年度		
研究経費	100千円		

**研究の概要** (200～300字で記入、図・グラフ等は使用しないこと。)

サッカーのパフォーマンスには多面的な要因が影響しており、選手の栄養状態もその一つである。最適なパフォーマンス発揮には、シーズンを通して栄養状態を含めた良いコンディションを維持することが重要となる。そこで、本研究では、サッカー選手が実際に摂取しているエネルギーおよび栄養素摂取量とプレーポジション別のパフォーマンスとの関係を明らかにすることを目的とした。

大学生サッカー選手28名を対象に、食事調査の測定からエネルギーおよび栄養素摂取量を、試合及び体力テストの測定からパフォーマンスを評価した。現在、それぞれの結果について分析を進めており、2022年度に同様の測定を3回行い、修士論文研究を進めていく予定である。

**キーワード** (研究内容をよく表しているものを3項目以内で記入。)

[ 栄養 ] [ サッカー ] [ パフォーマンス ]

**研究成果の概要** (図・グラフ等は使用しないこと。)**対象者**

同一チームに所属する大学生男子サッカー選手 28 名

**調査期間**

サッカーのトレーニングシーズンは 1 月末までオフ期間となり、通常 2 月から開始されるため、本研究推進資金では、2022 年 2 月および 3 月に第 1 回の調査を報告対象期間とした。

本研究全体での調査期間は 2022 年 2 月から 2022 年 10 月としており、2022 年シーズン中の 2 月および 3 月、5 月、8 月、10 月に同項目の調査を 4 回実施し、計 4 回分の結果を検証する予定である。

**調査内容**

## 1. アンケート・ヒアリング

既往歴と食生活状況を調査。

## 2. 食事調査

摂取エネルギーおよび微量栄養素を調査。報告内容の回収時には、個別で聞き取り調査を行い、記入漏れの確認を行った。また習慣性の無い行事など、調査に影響がある期間は除いた。

## 3. 身体組成

身長、体重・体脂肪率、皮脂厚を測定。

## 4. フィジカルパフォーマンス

## 1) 試合でのパフォーマンス

全地球測位システム (Global Positioning System) を用いて移動距離、移動スピード、スプリント回数を測定。

## 2) 体力・パフォーマンステスト

間欠的高強度運動能力、スピード、敏捷性、パワーのスキルを測定。

## 5. 心理尺度

心理スケールを用いてパーソナリティを測定。

現在は、第 1 回に収集したデータの分析と 5 月に予定している第 2 回に向けての準備を行っている。

尚、5 月に予定してる第 2 回の調査時には、上記調査項目に追加して、エネルギー消費量を推定することを目的に運動負荷試験を実施する予定である。

**研究発表** (研究によって得られた研究経過・成果を発表した①～④について、該当するものを記入してください。該当するものが多い場合は主要なものを抜粋してください。)

- ①雑誌論文 (著者名、論文標題、雑誌名、巻号、発行年、ページ)
- ②図書 (著者名、出版社、書名、発行年、総ページ数)
- ③シンポジウム・公開講演会等の開催 (会名、開催日、開催場所)
- ④その他 (学会発表、研究報告書の印刷等)

2021年度は発表なし。

研究終了後に日本体力医学会もしくは日本スポーツ栄養学会での、発表と論文投稿を予定している。