

女子サッカー観戦者のコンディション管理に関する意識調査

曾我部 夏子*、岡田 昌己*、小澤 多賀子*

A Conditioning Awareness Survey Involving the Audience of a Women's Soccer Match

Natsuko SOGABE*、Masaki OKADA*、Takako KOZAWA*

Abstract

We set up a food education booth, and provided information regarding health and diet at the venue of a women's soccer league match. Our poster mainly demonstrated the importance of healthy meals, exercise, and rest, the significance of maintaining a healthy weight, and health problems that may occur due to an insufficient energy intake. We also conducted a questionnaire survey on conditioning, involving the audience. Among the 58 included for analysis, the largest age group was 40-49 (27.6%), and then 50-59 (25.9%). There were 33 males and 25 females. For <Do you try to eat well so as not to lack energy?>, more than 70% of both sexes answered <Yes>. For <Do you try to stay active so as not to lack exercise?>, 72.7 and 80.0%, respectively, answered <Yes>, while 3.0 and 8.0%, respectively, answered <No>. For <Do you try to sleep well so as not to become sleep-deprived?> 60.6 and 72.0%, respectively, answered <Yes>, while 9.1 and 16.0%, respectively, answered <No>.

Among males, the most common frequency of measuring the weight was <rarely> (30.3%), and then <almost every day> and <once or twice a month> (21.2% in both cases) . Among females, <once or twice a month> was the most common frequency (32.0%), followed by <almost every day> (28.0%) and <rarely> (24.0%). Some of the respondents' free descriptions revealed their desires related to weight control, such as <I want to go on a healthy diet> and <I want to know the right way to manage my weight>, indicating the necessity of providing more specific information in future food education.

We will continue our food education activities that seem to be effective, enabling people, including those visiting the venue for different purposes, such as the audience of a soccer match involved in the present study, to access health information.

Key words : Shokuiku, Diet, Weight control

(食育、食事、体重管理)

*人間健康学部 健康栄養学科

1. 緒言

食生活は健康の維持、増進のために重要な要素のひとつである。令和元年国民健康・栄養調査の結果では、40歳代、50歳代の男性肥満者が40%近くであること、20歳代女性のやせは20%を超えていることが示されている¹⁾。第4次食育推進基本計画における食育推進の目標にも、『生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす』ことが挙げられており²⁾、適正体重維持に関する食育は重要なテーマのひとつである。適正体重を維持する食生活を送る者を増やすには、健康や食生活に対する意識が低い層へのアプローチが重要となる。我々は地域等で実施される食育イベントへ出張してきたが^{3)~7)}、食育イベント以外の場面でも食生活に関する情報提供を行うことが大切であると考え、女子サッカーリーグの試合会場にて食育ブースの出展を試みた⁸⁾。今回、健康・食生活に関する情報提供ブースを設け、参加者の健康の維持、増進につながるコンディション管理についての調査を行ったので報告する。

2. 方法

(1) 実施方法

2021-22 Yogyibo WE リーグの公式戦の10月に開催されたある試合会場において、会場の入場

ゲート付近にブースを出展し、ポスター掲示による情報提供を実施した。ポスターの内容は、『ベストコンディションを目指そう』、『コンディション管理で気を付けたいこと』として、食事、運動、休養の大切さ、適正体重維持の大切さ、エネルギー不足で起こる健康上の問題等について紹介した(表1)。

(2) コンディション管理に関する調査

ブース来場者に自記式調査票による調査を匿名で実施した。エネルギーが不足しないように食事をとることを心がけているか、運動不足にならないように活動することを心がけているか、睡眠不足にならないように眠ることを心がけているか、について3件法で回答してもらった。また、体重測定の高頻度を5件法で尋ねた。対象属性については、年齢、性別の質問を設けた。自由記述欄を設け、食生活について気になっていること、このイベントの感想を記載してもらった。本研究は、駒沢女子大学・駒沢女子短期大学研究倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号2021-020)。

3. 結果

(1) 対象者の内訳

アンケートの回収数は68人、対象属性について回答がなかった2人、小学生6人、中学生2

表1 ポスターに掲示した内容

テーマ	内容
ベストコンディションを目指そう	<ul style="list-style-type: none">・ベストコンディションとは・食事、運動、休養の重要性・食事からのエネルギーと使うエネルギーのバランスの大切さ・適正体重維持の重要性: 肥満とやせの問題
コンディション管理で気を付けたいこと	<ul style="list-style-type: none">・エネルギー不足で起こる健康上の問題(エネルギー不足、月経不順、骨粗鬆症)・月経周期、月経前症候群(PMS)について

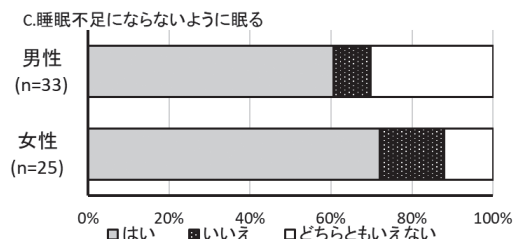
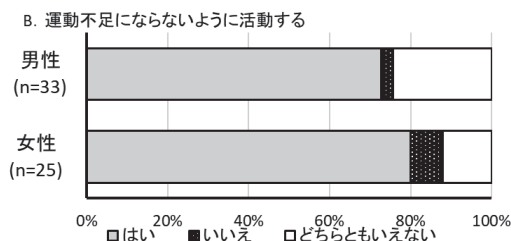
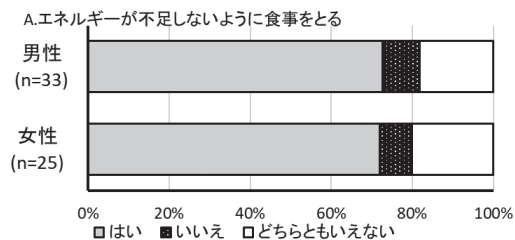


図1 エネルギー摂取、運動、睡眠に対する心掛けについて

人を除く58人を解析対象とした。解析対象者の年代は、40歳代が最も多く16人（27.6%）、次いで50歳代15人（25.9%）であった。30歳代8人（13.8%）、学生7人（12.1%）、高校生6人（10.3%）、学生以外の20歳代4人（6.9%）、60歳代2人（3.4%）であった。

(2) コンディション管理に関する心掛け

「エネルギーが不足しないように食事をとることを心がけているか」については、男女とも70%以上が「はい」と回答した（図1-A）。「運動不足にならないように活動することを心がけているか」について「はい」と回答した者は男性72.7%、女性80.0%であり、「いいえ」と回答した者は男性3.0%、女性8.0%であった（図1

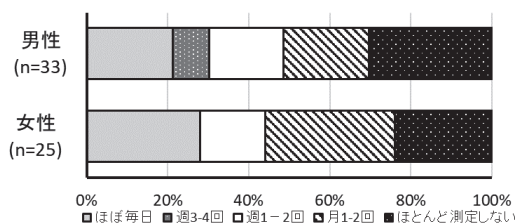


図2 体重の測定頻度

-B)。「睡眠不足にならないように眠ることを心がけているか」については、「はい」が男性60.6%、女性72.0%であり、「いいえ」が男性9.1%、女性16.0%であった（図1-C）。

(3) 体重測定頻度

体重の測定頻度は、男性では「ほとんど測定しない」が最も多く30.3%、「ほぼ毎日」と「月1-2回」がどちらも21.2%であった。女性は「月1-2回」が最も多く32.0%、「ほぼ毎日」が28.0%、「ほとんど測定しない」が24.0%であった（図2）。

4. 考察

本調査では、健康の3本柱である食事、運動、休養に対する心がけについて調査を行った。「運動不足にならないように活動することを心がけているか」について「はい」と回答した者は男性72.7%、女性80.0%と男女とも高い割合であった。国民健康・栄養調査では、運動習慣のある者の割合が男性で33.4%、女性で25.1%であり、この10年で女性は有意に減少していることが示されている¹⁾。本調査は運動の頻度や期間を定義せずに質問しているため、国民健康・栄養調査との比較はできないが、女子サッカー観戦者では運動不足にならないように活動するよう心掛けている者の割合が男女ともに高いことが示された。さらに自由記述欄では、「体力を維持向上するうえで最低限必要な食事を量を知りた

い、「ジョギングをした後の食事について情報がほしい」などの記載もみられ、運動や体力向上のための食事について興味をもっている方がいることが示された。

体重の測定頻度は、週3回以上測定している者が男女とも約30%であったが、一方でほとんど測定しない者が男性で約30%、女性で24%であった。自分の体重を知ることが適正体重の維持には重要であるため、今回のような情報提供を行って関心の低い層にもアプローチを続けていきたい。なお、自由記述欄に「健康的にダイエットしたい」、「体重管理の正しい方法を知りたい」等の体重コントロールに関する記述がみられたことから、さらに具体的な情報提供も必要であることが推察された。

本学では、女性アスリートへの栄養サポートについて学び、実践する『アスリート栄養サポートプロジェクト』を実施している。具体的には、スポーツ栄養に興味がある学生とともに、アスリートを対象に栄養摂取状況と身体状況に関する調査、食生活に関する意識調査などを行い⁹⁾、¹⁰⁾、専門家を招いてのスポーツ栄養やスポーツ医学に関する講演会や勉強会を行っている。このプロジェクトで学んだスポーツ栄養に関する情報を今回のような食育活動に活用していきたいと考えている。

本調査の限界は、対象人数が少ないことや実際の体格について調査できていないことが挙げられる。一方で、「食事の大切さを改めて知った」等の自由記述も複数みられたことから、サッカー観戦など他の目的で来場した際に健康増進のための情報に触れていただく食育活動は有効であると考えられる。今後も様々な食育活動を継続していきたい。

謝辞

ご参加いただいた皆様に感謝申し上げます。

また、本活動を共に実施してくれた本学健康栄養学科のアスリート栄養サポートプロジェクト学生メンバーに感謝致します。

利益相反：相当する事項はない。

参考文献

- 1) 厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査報告 <https://www.mhlw.go.jp/content/000710991.pdf> (2021年11月1日アクセス可能)
- 2) 農林水産省 第4次食育推進基本計画 https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/attach/pdf/210331_35-6.pdf (2021年11月1日アクセス可能)
- 3) 曾我部夏子、篠原能子、西山一郎 (2012) 食育イベントに参加した小中学生の食生活に対する意識の検討. 駒沢女子大学研究紀要 19, 339-344
- 4) 曾我部夏子、篠原能子、西山一郎 (2013) 地域で実施した食育イベント参加者の食生活に対する意識の検討. 日本食育学会誌 7, 57-63
- 5) 曾我部夏子、篠原能子、西山一郎 (2014) 地域と学園祭で実施した食育イベント参加者の食生活に対する意識の比較. 日本食育学会誌 8, 173-179
- 6) 山本菜月、篠原能子、西山一郎、曾我部夏子 (2015) 地域および食育イベント参加者の野菜摂取に対する意識と野菜摂取頻度の関連の検討. 日本食育学会誌 9, 257-263
- 7) 曾我部夏子、岡田昌己、山本菜月、篠原能子、西山一郎 (2018) 地域の食育イベント参加者における体型の自己評価と野菜摂取状況との関連. 日本食育学会誌 12, 27-32
- 8) 岡田昌己、田邊解、高田安希子、山本菜月、宮本雄基、西村一弘、曾我部夏子 (2019)

女子サッカー観戦者に対する食育活動の試み. 日本食育学会誌13, 143-146.

- 9) 岡田昌己、曾我部夏子、高田安希子、山本菜月、西村一弘、田邊解 (2019) 女子サッカートップチーム選手と育成選手におけるコンディショニングおよび食生活に対する意識の比較. 日本食育学会誌13, 143-146. 311-320.
- 10) 岡田昌己、曾我部夏子、田邊解、高田安希子、宮本雄基、西村一弘 (2020) 女子サッカー選手の食生活に対する意識調査. 日本栄養士会雑誌63, 35-40.