

令和6年度 日本大学スポーツ科学部 個人研究費 研究実績報告書

所属： スポーツ科学部 競技スポーツ学科

資格： 教授

氏名： 辰田 和佳子

<p>研究課題名</p>	<p>競技者の栄養マネジメントにおける健康・栄養状態指標の検討</p>
<p>研究目的及び 研究概要</p>	<p>本研究では、競技者の栄養マネジメントにおけるアセスメントおよび結果評価に用いる主観的健康状態スコアの作成を目指している。第一段階として、当事者、支援者のなまの声に基づき、実用的かつ妥当なQOL、健康・栄養状態の変数を抽出することを目的とした。 大学体育会所属競技者、指導者、支援者（管理栄養士、トレーナー等）各8名を対象に、インタビュー方式による質的調査を実施する。競技者自身、指導者の立場から健康・栄養状態（コンディション）の捉え方、支援者から競技者の栄養マネジメントに用いている評価指標、目標設定の問題点をインタビューする。解析については、内容分析法を用い、対象ごとに評価指標になりうる項目を整理する。</p>
<p>研究実績の概要</p> <p>研究の進捗状況・得られた成果・今後の課題・研究実績等</p>	<p>得られたインタビューデータから、トレーニング実施に向けた望ましい健康状態は、18個のサブカテゴリ、さらに7個のカテゴリ『全身状態』『運動器の状態』『消化器の状態』『ウェイトコントロール』『心理的状态』『症状やけがの予防』『その他』にまとめられた。競技者、指導者ともに抽出されたサブカテゴリは【エネルギーが補給されている】【疲労回復ができています】【トレーニング中にバテない】【筋疲労の軽減】【良好な胃腸の状態】【適正な体重維持】【集中力がある】【感染症がない】【脱水予防】【月経の影響がない】の10個であった。 またトレーニング関連QOLとしてトレーニングの満足度を捉える観点をまとめた結果、24個のサブカテゴリ、さらに9個のカテゴリ『パフォーマンス』『目標設定・達成』『心理的満足感』『技術的満足感』『身体的満足感』『調整力』『身体的結果』『他者との比較・評価』『観察による選手の状況』にまとめられた。このうち、競技者、指導者ともに抽出されたサブカテゴリは【パフォーマンス】【集中できた】【不安なく取り組めた】【楽しく（愉しく）できた】【よいコミュニケーションが得られた】【動きの良好さ】【トレーニング計画の遂行】【力を出し切れた】【自分の状況に合わせて調整できた】の9個であった。 当事者と指導者の視点からなまの声を集約し、根拠に基づいた主観的健康状態評価スコアおよびトレーニングの満足度の評価項目を検討することができた。今後は、この結果をふまえた調査票を用い、量的調査により信頼性および妥当性を確認する予定である。 上記内容は2025年の国際栄養学会議での示説発表を予定している。また論文化をすすめている。</p>