

野球指導者への食事指導に関するアンケート調査結果について

1. アンケートの目的

これまでに、野球指導者から選手に対し直接食事に関する指導を行っていることが報告されてきましたが、指導者からその指導内容を実際に聞き取った事例は多くはありません。そこで、今回、野球指導者から食事に関する指導内容の実際を確認するためアンケート調査を実施しました。以下に、その結果の一部をご報告します。

2. アンケートの対象および実施方法

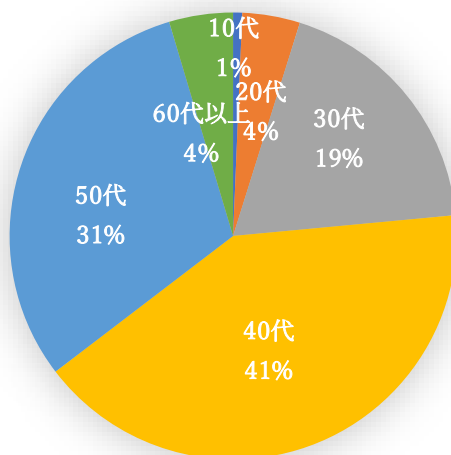
2020 年度野球指導者講習会にて、「講義 10 スポーツと栄養～成長期野球選手を例に～」を受講した指導者を対象に、講義終了後、各自の電子機器上から Google forms で作成したアンケートにご協力いただきました。回答は任意とし、得られた内容は個人を特定するものではないことを書面にて説明し実施しました。

3. 結果の概要

3-1. 対象者の背景

受講者数は 800 名で、そのうちアンケート回答者数は 455 名でした。回答者の年代は、40 代が 187 名（41.1%）と最も多く、50 代が 140 名（30.8%）、30 代が 85 名（18.7%）でした（図 1）。今回、小学生を対象とした指導者が 7 割を占めたため、質問項目によっては、小学生を対象とした指導者の特徴となっている可能性があります。

図 1 指導者の年代



3-2 食事指導に関する質問

以下に、各質問項目の結果を記載します。

Q1. これまでに選手に対し直接食事に関する指導をしたことがありますか。

「有る」と回答した者は 144 名（31.6%）、「無い」と回答した者は 311 名（68.4%）で、「有る」指導者が半数以下という結果でした（図 2）。

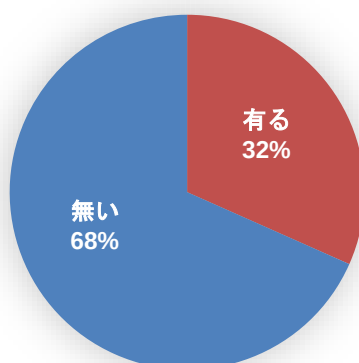


図 2 食事指導経験の有無

Q2. 実施時期、食事指導の頻度、実施内容

食事指導を実施した時期は、「現在実施している」者が 74 名（51.4%）と最も多く、「3 年以上前」が 32 名（22.2%）、「1 年前」が 25 名（17.4%）、「2 年前」が 13 名（9.0%）でした（図 3）。食事指導の頻度は、「時々」と回答した者が最も多く 63 名（43.8%）、「日常的に」が 31 名（21.5%）、週に 1～2 回が 25 名（17.4%）、月に 1 回程度が 20 名（13.9%）でした（図 4）。実施内容では、「米飯に関して」が最も多く 69 名（47.9%）と約半数を占め、続いて「飲料に関して」が 25 名（17.4%）でした。これまで、「米飯指導＝一律の米飯摂取量を強制」といった報告がされてきましたが、今回調査した米飯指導内容には、米飯量を指示する内容だけでなく、副食や摂取タイミングに考慮した記述が見られました（表 1）。食事指導の中でも米飯を選択した理由としては、栄養素だけでなく、食事の中心としての役割に関する記述があり、米の多様な機能に着目し、米を選択していることが考えられました。

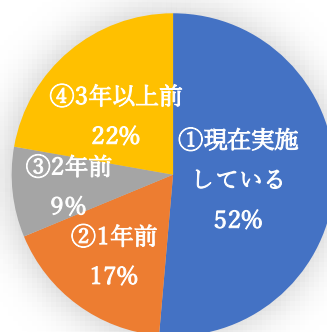
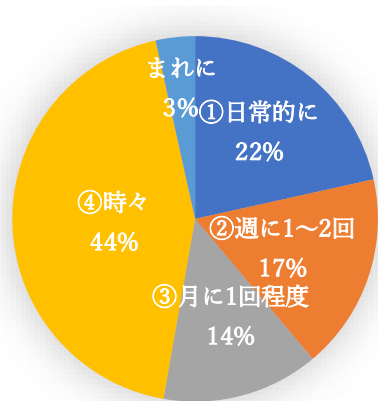


図 3 食事指導を実施した時期

表 1 選手に対し直接行っている食事に関する指導内容（米飯に関して）

分類		2-4. 選手に対し直接行っている食事に関する指導内容（食事指導有）
米飯に関して	複合	食事の回数を3食から4食にする。一度に多量に食べる必要はない。バランス良くお母さんが出してくれたものを残さないように美味しく頂くこと。
		米飯を1日1合を食べるよう指導しています。また、米飯食べるにあたりおいしさをかみしめ、おかずと一緒に食べると更においしいよと伝えていきます。
	量	毎食ご飯を1合を目安に食べてください。あとは、保護者の作っていただいたものは残さず食べてください。ただし、ご飯を1合食べきれないと必ず言われるので、補食の考え方をお知らせします。いきなりは、無理ですので少しずつでいいので増やしていくようにお願いしています。保護者は自分の子供の健康を考えて作っているので細かい要望はしないようにしています。
		食事の量と質量と栄養バランス
	量	痩せている子どもが多く、少しでもいいので「おかわり」してみよう伝えて一日に食べる量を具体的に指示する。
		米を沢山食べるように。米飯を多く摂取する方法量に関してただただ量を食えと・・・
	食事内容	バランス良く食事を探る事 バランスの良い食事と増量について タッパ飯は不要。量ではなく質、よく噛んで栄養を吸収すること 米飯だけではなくバランスよい食事をとるようにしてほしいと要望した。 米飯はガソリン。エンジンになる魚・肉等もバランスよく食べるように指導。 マゴハヤサシイを推奨いたしました。
		小学生の中でも早い段階からサプリメントに頼る傾向が見られるので、まずは主食（主に米飯）を大切にすることと、いろんな食材を取り入れることを助言しています。
	栄養価	バランスの良い食事（主食・おかず・野菜・果物・乳製品を必ず摂取すること）をしているかの確認と推奨 「小学生はお母さんが作ったご飯を全て食べさせる事が小学生にとっての栄養学」と海老先生から伺った事があったので、それを伝えました。サプリメントにとらわれず、お母さんの手料理をしっかり食べるようにしましょう。
		摂取割合をPFC比で指導 たんばく質や炭水化物の量など 糖質、たんばく質の量 摂取栄養素、カロリー管理 適切な栄養素について 炭水化物等摂取 他栄養素 エネルギーについて 栄養のバランスの取れた食事にしかた。練習終わりの栄養補給の仕方など PFCバランス 炭水化物の補給 運動量と摂取カロリーについて
	食事回数・タイミング	食べる量と回数を指示 食べる量やタイミングについて。 食事回数(数回に分けての食事を行うことの伝え) 体重増加のため食事量を1日5食（捕食込み）と指導致しました。
		食事の量を増やし、朝食は出来るだけご飯を食べて練習・試合に参加する 朝食での米飯喫食及び練習後の補食としておにぎりの喫食指導。 朝食をできるだけ、ご飯にするようお願いしています。 朝ごはんがスナックパンなどの子供がいたため、朝ごはんをしっかり食べてくるよう指導した。
	練習後	練習後の栄養摂取 トレーニング直後の摂取について
	補食	練習後の補食について 早朝や試合前のエネルギーとしての補食について 練習中に補食でおにぎりを食べる。練習後におにぎりorおにぎりに代わるエネルギー。 体を大きくしていきたい選手にりますが、日常からお米を食べる量が少ないと親御様から話を頂きます。1日3食ではなく、空腹感を出さないようにおにぎりでも補食をするように進めています。
		間食用のおにぎりを自宅から持ってくるように指導している。 補食摂取の重要性。エネルギー枯渇の予防。 補食の時間と食べ方水分補給 練習中、試合の合間の休憩時間中及び終了直後のおにぎり（炭水化物）の補食 保護者へ、お菓子を減らしておにぎりなど工夫を。 朝食時や活動中の補色にお米をしっかり食べること 可能なら平日練習前におにぎり一個食べるようお願いした。
	試合に向けて	試合前後の食事のとり方について 試合開始前後の食事のとり方。いつ頃にどのような食事をするか。 試合前日、前々日の食事についてエネルギーを溜め込む意味で炭水化物を多めに摂取する。 体をつくるための食事と試合でのパフォーマンスのための食事について
		個々の選手に対しての食事量 体重に応じた米の摂取量 （株）コーケンと契約し、個人ごとの毎食（間食含む）の米飯摂取量を計算し、食べるよう指導していた。また寮の食事が金額上どうしても栄養素が不足気味になるため、上述企業のサプリメント「栄養強化食」を購入し、摂取するよう促した。
	米飯推奨	各個人に1日の米飯の量を聞き取り、量の少ない子に対して少しずつ量を増やしていくように指導 ご飯を食べる 1 最低限、昼食・夕食は米飯を食すこと 2 しっかり咀嚼して食べること 3 間食にパンを食べるなら、おにぎりを食べること 4 好き嫌いがなく、バランスよく食べること（親御さんに対しては、食べさせること） 5 箸の正しい使い方を覚えて、美味しく・楽しく食べること
	増量	体重増加について 体重アップと体作り
	その他	食べるものに対して 身体づくりの基/量の話/好き嫌いをしないこと

図 4 食事指導の頻度



Q3. あなた以外に、チームの食事に関して指導をしている人はいますか。

自身以外でチームにおいて食事指導をしている人が「いない」と回答した者は、6割以上と最も多く、次に「コーチ」や「トレーナー」等の指導者が多いという結果になりました（表 2）。栄養に関する有資格者である「管理栄養士・栄養士」、「公認スポーツ栄養士」、「栄養教諭」及び「家庭科教諭」と回答した者は、合計しても 10%未満に留まりました。今回のアンケート結果を受け、改善の必要性を認識した課題は、専門家から指導を受ける機会の確保です。食事に関する有資格者から、日常的に選手が指導を受けられる体制を構築していくことが必要ではないかと考えられます。

表 2 食事指導経験有無別の自身以外にチームの食事に関して指導をしている人の割合

	合計	食事指導経験	
		無し	有り
合計	450 名（100%） （100%）	309 名（68.7%） （100%）	141 名（31.3%） （100%）
管理栄養士・栄養士	16 名（100%） （3.6%）	8 名（50.0%） （2.6%）	8 名（50.0%） （5.7%）
公認スポーツ栄養士	4 名（100%） （0.9%）	3 名（75.0%） （1.0%）	1 名（25.0%） （0.7%）
家庭科教諭	2 名（100%） （0.4%）	1 名（50.0%） （0.3%）	1 名（50.0%） （0.7%）
栄養教諭	1 名（100%） （0.2%）	1 名（100%） （0.3%）	0 名（0.0%） （0.0%）
アスリートフードマイスター	2 名（100%）	0 名（0.0%）	2 名（100%）

	(0.4%)	(0.0%)	(1.4%)
コーチ等の指導者	43 名 (100%) (9.6%)	19 名 (44.2%) (6.1%)	24 名 (55.8%) (17.0%)
トレーナー	21 名 (100%) (4.7%)	10 名 (47.6%) (3.2%)	11 名 (52.4%) (7.8%)
いない	353 名 (100%) (78.4%)	264 名 (74.8%) (85.4%)	89 名 (25.2%) (63.1%)
その他	8 名 (100%) (1.8%)	3 名 (37.5%) (1.0%)	5 名 (62.5%) (3.5%)

Q4. あなた自身、食事に興味・関心はありますか。自身の食生活に自信はありますか。自分で料理をすることは好きですか。

食事指導経験の有無に関わらず、食事に興味・関心はあるかの質問に対し、「とても関心がある」と回答した者は、半数以上を占め、「やや関心がある」者を含めると、8割以上の指導者が、食事に対して肯定的な回答を示しました。食事指導経験の有無による回答の群間差は認められませんでした。

一方、自身の食生活に自信はあるかの質問に対しては、「とても自信がある」、「やや自信がある」と回答した者は、食事指導経験が有る者が食事指導経験が無い者に比べて有意に多く、それらを合わせると約半数を占めました。一方、「あまり自信がない」と回答した者の割合は、食事指導経験が無い者が食事指導経験が有る者に比べて有意に多いという結果となりました（表3）。

自分で料理をすることは好きかの質問に対して、食事指導経験が有る者では、「まあまあ好きである」と回答した者が66名（45.8%）と最も多く、次に「とても好きである」が43名（29.9%）であり、約7割の者が料理を作ることに対して肯定的な回答を示しました。一方、食事経験が無いと回答した者では、「まあまあ好きである」と回答した者が133名（42.8%）と最も多く、次に「あまり好きではない」が100名（32.2%）であり、肯定的な回答は約半数に留まりました（表4）。

これらの結果から、多くの指導者の方が、食事に興味・関心を持っていますが、実際に選手に対する食事指導を行っている指導者の方が、自身の食生活に自信があり、料理が好きであるというように、より食事に対して肯定的解釈をもっている可能性が明らかとなりました。

表 3 食事指導経験有無別の自身の食生活に対する自信

	合計	食事指導経験	
		無し	有り
合計	455 名 (100%) (100%)	311 名 (68.4%) (100%)	144 名 (31.6%) (100%)
とても自信がある	15 名 (100%) (3.3%)	6 名 (40.0%) (1.9%)	9 名 (60.0%) (6.3%)
やや自信がある	133 名 (100%) (29.2%)	70 名 (52.6%) (22.5%)	63 名 (47.4%) (43.8%)
あまり自信がない	245 名 (100%) (53.8%)	186 名 (75.9%) (59.8%)	59 名 (24.1%) (41.0%)
全然自信がない	62 名 (100%) (13.6%)	49 名 (79.0%) (15.8%)	13 名 (21.0%) (9.0%)

表 4 食事指導経験有無別の自分で料理をすることに対する感じ方

	合計	食事指導経験	
		無し	有り
合計	455 名 (100%) (100%)	311 名 (68.4%) (100%)	144 名 (31.6%) (100%)
とても好きである	84 名 (100%) (18.5%)	41 名 (48.8%) (13.2%)	43 名 (51.2%) (29.9%)
まあまあ好きである	199 名 (100%) (43.7%)	133 名 (66.8%) (42.8%)	66 名 (33.2%) (45.8%)
あまり好きではない	124 名 (100%) (27.3%)	100 名 (80.6%) (32.2%)	24 名 (19.4%) (16.7%)
全然好きではない	48 名 (100%) (10.5%)	37 名 (77.1%) (11.9%)	11 名 (22.9%) (7.6%)

4. まとめ

今回の調査では、食事に関する専門家（有資格者）から指導を受けているチームの割合は 10%に留まりました。今後は各ステージの野球チームが、それぞれの地域において、食の専門家に、より身近に食生活の相談、指導を受けられる体制作りを行う必要性を感じる結果となりました。

また、今回アンケートにご協力いただいた指導者の約 8 割は、自身の食事に対し興味・

関心があり、特に選手に対し食事指導を行ったことが「有る」と答えた指導者の多くは、自身の食生活に自信があり、料理をすることに対しても肯定的に考えていることが明らかとなりました。

これらを踏まえ、今後も、野球指導者に対し、科学的根拠のある情報を基に、各チームの環境にも配慮しながら、選手への正しい食生活の在り方を伝えるサポートが必要であると考えます。