

高校野球選手のパフォーマンスと身体組成、 トレーニングおよび栄養教育カリキュラムの研究

【代表者】

上田由喜子 大阪市立大学 生活科学研究科 准教授

【共同研究者】

榎木泰介 大阪教育大学 教育学部 准教授

小林知未 帝塚山学院大学 人間科学部 講師

岡崎和伸 大阪市立大学 健康科学イノベーションセンター 教授

【研究概要（申請書より抜粋）】

アスリートにとって競技特性に合った身体づくりは、競技力を向上させるために非常に重要であるが、野球にはポジションがあるため、体力的指標や競技力の評価基準は明確ではない。一方、アスリートは、身体づくりの一環として増量に取り組むことが少なくないが、増量の主な目的は骨格筋量または除脂肪体重の増大である。骨格筋量の増大は、骨格筋量におけるたんぱく質の合成と分解のバランスによって決定される。ただし、高いエネルギーバランスを維持することは、脂肪量も増大させる可能性がある。野球選手は、身長よりも体重、除脂肪体重が体力およびパフォーマンスに大きく影響することから、体脂肪量の蓄積は可能な限り小さくすることが、チームの勝敗にも関連するのではないかと示唆されている。しかしながら、たんぱく質の摂取量、エネルギーバランス、および増量期間の栄養教育とトレーニングの効果的なアプローチに 関しては未だ明らかになっていない。

そこで本研究では、高校野球選手を対象に競技特性を考慮したカリキュラム的増量プログラムの介入が、パフォーマンスや身体組成に及ぼす影響を 明らかにし、科学的教育プログラム開発に繋げることを目的とする。なお、この研究により保護者の食教育、生活習慣病予防の観点から自己管理能力を培う相互効果のねらいもある。