

「大学生ラグビー選手の身体づくりと

栄養サポートの実践」

開催日 令和6年7月19日（金）

講師 天理大学ラグビー部

公認スポーツ栄養士 松峯 敏和氏

今回の定例会では、公認スポーツ栄養士として活躍されている松峯敏和氏を講師にお招きした。

講演では、スポーツ現場における栄養サポート活動についての具体的な内容や松峯氏が栄養サポート活動に取り組む際に重要視されているポイントについて解説をしていただいた。

I. 天理大学ラグビー部における栄養サポート

講演のはじめに、ラグビーという競技の特性について説明をしていただいた。パワー、スタミナ、俊敏性など様々な体力要素が必要であるとともに、ポジション毎に求められる体格や必要となる体力要素は異なるとのことであった。天理大学ラグビー部では、ヘッドコーチの他にFWコーチやBKコーチ、さらにスクラムコーチがおり、それぞれの特性に合わせた競技指導が行われている。また、ドクターやアスレティックトレーナーなどのメディカル部門、S & Cなどのトレーニング部門、そして栄養士や調理師などの栄養部門が監督・コーチと連携して、選手をサポートしている。そして、チームの目標である「関西大学ラグビーAリーグ優勝」「大学ラグビー選手権制覇」を達成するために、増量や減量により選手のパフォーマンスをアップさせるための身体づくりに繋げることが栄養サポートの目的である。

II. 栄養サポートの取り組みについて

栄養サポートの取り組みに関するポイントは、①ポジションに応じた体組成を獲得する②日本一のフィジカル強化（除脂肪体重増加）③食の自立（自己管理できる）選手を増やす④チームで“栄養補給”の文化を作る 以上の4つであった。

まず、「体組成獲得」のためには適切なアセスメントを欠かすことが出来ないため、天理大学

ラグビー部においても、生体電気インピーダンス法による身体組成測定だけでなく、全身7か所の周囲径を測定するなど、身体の変化をモニタリングし、栄養士とS & Cコーチがそれらのデータを管理しているとのことであった。

「フィジカルの強化」では、エネルギー不足が生じないように、トレーニング内容や量を踏まえた給与栄養目標量を設定するとともに、補食の摂取についても積極的に促進している。それらの取り組みについては、栄養士のみでなく、チームメイトや先輩からの栄養教育やコーチやトレーナーからの声掛けなど、チーム全体で取り組んでいる。さらに、選手が自身の身体の状態や変化に興味を持ち、モチベーション・身体づくりの成果を表現することを目的として、前述の周囲径の変化を食事状況・体組成変化とともに選手へフィードバックしているとのことであった。

「食の自立」では、食事摂取状況・食意識・食環境・栄養バランス・タイミングなどを把握し、それらを定期的にフィードバックすることで、選手が自身の食事について管理できるように取り組んでいる。また、チーム内で「栄養補給の文化を作る」という取り組みでは、管理でもなく放任でもないサポートをモットーに、PDCAサイクルに則り、食意識・行動・身体の変化を理解することをチーム全員でやり抜く（GRIT）ことで、文化として根付かせようと日々奮闘されている。

今回の松峯氏の講演を拝聴し、本研究会が取り組んでいるスポーツ栄養サポート活動に取り入れるべき内容や考え方が多く、大変有意義な講演であったと感じた。これらを活用することで、今後より質の高い栄養サポート活動を実施していきたいという思いを強く抱いた。

（文責 研究教育 津吉哲士）