

高校生レスリング選手における体重管理を目的とした**SNS および WEB による非対面での栄養サポート****日本スポーツ栄養学会第9回大会にて学会発表****【研究目的】**

16歳の高校生男子レスリング選手の保護者より、国際大会後に体重が目標の65kgより5kg減った状態で帰国したため、栄養サポートの依頼がありました。対象者は60kgおよび65kg階級の試合に出場するため、栄養サポートの目的は通常体重65kgの維持を基本とし、60kg階級の試合に向けた体重の調整も行いました。当時はコロナの影響もあり、各々の活動拠点が異なるため、SNSでの連絡およびWEB面談を利用した非対面での栄養サポートで実施しました。

【活動内容】

サポート前の身体組成は身長164.1cm、体重62.0kg、BMI23.0kg/m²、体脂肪率17.0%、除脂肪体重51.5kgでした。サポート期間は2022年7月～2023年2月です。サポート方法は、SNSの連絡を通して母親による連続した1週間の食事写真および食事記録、対象者の体重・体脂肪率、練習内容を取得しました。さらに、活動量・睡眠時間は対象者のウェアラブルデバイス(Garmin社製)装着により取得しました。

母親と対象者から得た情報を踏まえ、フィードバックシートを1週間以内に作成してSNSで共有しました。フィードバックシートでは、食事写真と食事記録から栄養計算した1日の摂取エネルギー、食事量の満足度、体重・体脂肪率等を示し、食事の改善点や今後の方針を記載しました。2週間分のフィードバックシートの内容を元に、WEB面談で振り返りを行いました。

サポート期間では合計12週間の情報を得て、WEB面談は6回実施しました。さらに、母親とは記録の連絡以外にも、食事で困ったことや疑問点等を確認してSNSで密にやり取りをしました。

【結果】

サポート1週目は夏休みで通常期に比べて練習量も少なかったため、食事内容の課題は確認できませんでした。しかし、サポート2週目は合宿期に入り、通常期に比べて練習負荷の増大で食欲が減退し、食事からのエネルギー摂取量の減少に伴い、体重が減少しました。(表1)そこで、練習負荷が高い合宿期ではエネルギー摂取量を追加するため、補食の重要性を説明し、適宜取り入れるようになりました。

また、サポート8週目までの通常期の食事内容に課題があり、朝練後の朝食では食欲がないことから、食事量が少ない状況でした。そのため、週間平均体重の65kgを達成することができなかつたので、課題である朝食の食事量を増やすことにしました。

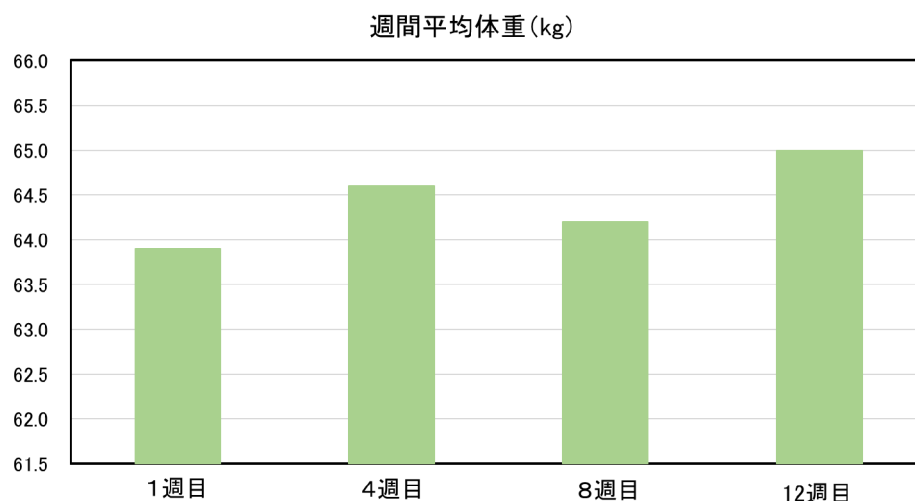
その結果、朝食の食事量が増え、夕方の練習後にも積極的に補食を取り入れるようになり、サポート12週目に目標の週間平均体重65kgを達成することができました。(表2)

そして、対象者は 65kg 級の団体戦では個人で勝利し、所属校の優勝に貢献しました。
 対象者は WEB 面談の回数を重ねていく中で、自発的な質問が増え、競技に対する食や栄養の意識の向上が伺えました。母親も毎日の食事を見直すことができ、ご飯づくりが楽しくやりがいのある毎日であったと感想がありました。
 このことから、非対面の栄養サポートでも選手が目的とする体重管理を達成できると考えます。

表 1. サポート1週目と2週目の状況

	サポート 1 週目	サポート 2 週目
週間平均体重 (kg)	63.9	62.4
平均エネルギー摂取量 (kcal)	3,887	2,207

表 2. サポート期間での体重の推移



《詳細》

学 会 : 日本スポーツ栄養学会第9回大会

タイトル: 高校生レスリング選手における体重管理を目的とした SNS および WEB による非対面での栄養サポート

著 者 : 奥村 衣梨、藤島 雅基

所 属 : 株式会社サン・クロレラ

この情報は、学術雑誌や学会において発表された内容の掲載であり、商品の販売促進を目的とするものではありません。