

本学男子サッカー部 A チームと C チームのサプリメントに関する意識の比較

2062025 岡西 孝太

2062065 辻 亮祐

指導教員 岡村 浩嗣

<緒言>

サッカー部内で A チームの選手が、客観的にはサプリメントとみなされるものを摂取していた。著者らは、A チームの選手が正確な知識を持ってサプリメントを使用しているのかどうか、また、A チームの選手と C チームの選手でサプリメントの使用状況や知識レベルに、差があるのかどうか疑問に思った。

<目的>

サッカー部内で、どの程度サプリメントを使用しているか、そして使用するにあたって正確な知識(情報)を理解して使用しているかどうかを知るため。また、チームごとでのサプリメントの使用状況、知識理解にどのような差が見られるかを知るため。

<仮説>

A チームの選手はサプリメントを使用しているが、C チームの選手はあまり使用していない。

また、サプリメントに関する知識理解は A チームの選手のほうが高く、C チームの選手は低いと推察される。

<被験者>

大阪体育大学男子サッカー部 (1~3 回生)

A チーム 28 人

C チーム 28 人

<方法>

大阪体育大学男子サッカー部内でアンケート調査を実施した。アンケート調査は、Margaret の論文を参考にして作成した。アンケート結果はフィッシャーの直接確率計算法で検定した。

<アンケート内容>

Q1 サプリメントを摂取していますか?

Q2 誰からサプリメントの摂取を勧められましたか?

Q3 どのようなサプリメントを摂取していますか?

Q4 食事とのバランスを考えてサプリメントを摂取していますか?

Q5 サプリメント有効だと思いますか?

Q5-2 Q5 で「はい」と答えた人はどうして有効だと思いますか?

Q5-2 Q5 で「いいえ」と答えた人はどうして有効ではないと思いますか?

Q6 サプリメントに関する知識(情報)はどのようにして知りましたか?

Q7 サプリメントは摂取し過ぎても効果がないと知っていますか?

Q8 サプリメントはあくまで補助的な役割であることを知っていますか?

Q9 競技力向上のためにはサプリメントは必要だと思いますか?

Q10 今後サプリメントを摂取しようまたはしたいと思いますか?

<結果>

Q1 サプリメントを摂取している選手は A チームで 6 名(21%)、C チームで 4 名(14%)だった。摂取していない選手は A チームで 22 名(78%)、C チームで 24 名(85%)だった。

A チームと C チームではサプリメントの使用人数に差異はみられなかった。

Q2 誰からサプリメントの摂取を勧められたかという問いに対して、A チームでは指導者 2 名、先輩 1 名、友人 2 名、その他 1 名だった。C チームでは両親 1 名、指導者 2 名、その他 1 名だった。

サプリメントの摂取は指導者から勧められた人が多いが、予想していたより偏りはなかった。

Q3 摂取しているサプリメントの種類は A チームでは、プロテイン 3 名、ビタミン 1 名、カルシウム 1 名、ミネラル 1 名だった。C チームでは、プロテイン 3 名、ビタミン 1 名だった。

サプリメントの中でプロテインを使用している人が多かった。

Q4 食事とのバランスを考えてサプリメントを摂取しているのは A チームで 4 名(14%)、C チームで 0 名(0%)だった。バランスを考えず摂取しているのは A チームで 2 名(7%)、C チームが 4 名(14%)で有意差がみられた。

Q5 サプリメントが有効だと考えているのは A チームで 26 名(92%)、C チームで 25 名(89%)だった。有効でないと考えているのは A チームで 2 名(7%)、C チームで 3 名(10%)だった。

A チームも C チームもサプリメントが有効だと考えている人が多かった。

Q5-2 サプリメントが有効だと考えている選手の意見は以下のようなものだった。

A チーム ・コンディションがよくなる
・バランスがよくなる
・必要な栄養が取れるから
・足りない分が効果的に補えるから
・いい結果がでているから
・栄養が簡単にとれるから など

C チーム ・バランスを整えるため
・簡単に栄養がとれるから
・効果が実感できたから
・食事で足りないものを補うため
・良さそうな気がする など

Q5-2 サプリメントは有効ではないと考えている選手の意見は以下のようなものだった。

A チーム ・効果を得られた経験がない

C チーム ・サプリメントに頼ると食事のバランスが悪くなる

Q6 サプリメントに関する知識を得ていたのは、A チームで両親 1 名、指導者 16 名、友人 1 名、授業 2 名、その他 7 名からであり、C チームでは両親 2 名、指導者 5 名、友人 4 名、授業 10 名、その他 7 名からであった。

サプリメントに関する知識は A チームでは指導者から得ているという意見が多くみられたが、C チームでは授業という意見が多く見られた。

Q7 サプリメントは摂取し過ぎても効果がないと知っているのは、A チームで 20 名(71%)、C チームで 16 名(57%)だった。知らなかったのは A チームで 8 名(29%)、C チームで 12 名(43%)だった。

サプリメントに関する知識には A チームと C チームでは差異はみられなかった。

Q8 サプリメントはあくまで補助的な役割であることを知っているのは、A チームで 22 名(78%)、C チームで 25 名(89%)だった。知らなかったのは A チームで 6 名(22%)、C チームで 3 名(11%)だった。

Q9 競技力向上のためにはサプリメントは必要だと思っているのは、A チームで 22 名(78%)、C チームで 23 名(82%)だった。必要ではないと思っているのは A チームでは 6 名(21%)、C チームでは 5 名(17%)だった。

Q10 今後サプリメントを摂取しようまたはしたいと思っているのは、A チームで 21 名(75%)、C チームで 19 名(68%)だった。今後使用しようと思っていないのは A チームで 7 名(25%)、C チームで 9 名(32%)だった。

A チームも C チームもサプリメントは必要だと考え、摂取したいと考えている人は多くみられた。

<考察>

アンケートの結果から、A チームの選手は練習後に摂取していたものがサプリメントだと認識していなかったと考えられる。このことから、指導者から摂取するものに関する情報(知識)を聞かされず、何なのかもわからず飲まされていた可能性も推測される。指導者も選手に対して正しい情報を説明し、知識を理解させた上でサプリメントを摂取させる必要があると考えられる。

A チームの選手も C チームの選手もサプリメントに関する知識は持っている人が多かったが、Q4 からみられるように、A チームの選手は C チームの選手に比べて、知識を活かして使えている傾向がみられた。

サプリメントを有効だと考えている人がほとんどであるにも関わらず、実際に使っている人が少ないのは、金銭面の問題や、サプリメントを摂取してまで栄養面に気を使う必要がないと考えたためと推測される。

選手は、指導者などからサプリメントの摂取を勧められるから摂取するのではなく、正しい情報を得てから使用する、もしくは摂取を勧める人に情報の提供を求めていくことも必要だと考えられる。

今後、スポーツ選手がサプリメントを使用していく上で、正しい知識に加えて正しい情報、正しい使用方法などを理解する必要があると考えられる。

<参考文献>

Margaret C. et al. J Strength Conditioning Res 22: 1124-1129, 2008.