

目的 スポーツの合宿生活では激しい身体活動のため、エネルギー消費が著しく、その運動強度に比例して栄養を摂取しなければならない。しかし、本学体育会クラブでは、これまで全く調べられていなかった。そこで合宿時の食生活の実態を明確にするための食事調査を行なった。また、栄養摂取が主観的な身心の変化および客観的な疲労症状と関係があるかどうかを合わせて検討した。

方法 対象は本学体育会の硬式庭球部員14名とバドミントン部員13名。調査は52年7月～8月の夏合宿の5日間。食事調査は合宿所における給与食事量と残食量を調べ、間食は記録してもらい、各人の摂取栄養量を算出した。生活時間調査から消費熱量を算出した。疲労の自覚的症狀調査および疲労部位調査は、日本産業衛生協会方式によった。毎日、脊筋力、握力、体重測定を行なった。

結果 1. 摂取栄養量は両クラブともスポーツマンの栄養所要量と比較して、非常に少なかった。 2. 消費熱量はテニス部2,630 Cal、バドミントン部3,159 Calであった。練習のための消費熱量はそれぞれ1,421 Cal、1,829 Calであった。 3. 消費熱量に対する摂取熱量の割合は、テニス部73%、バドミントン部54%であった。 4. 疲労の自覚的症狀は練習前の方が、練習後よりも高い値を示し、経日的に訴え率は上昇した。 5. 疲労部位症状も日毎に訴え率が上った。 6. 疲労部位症状、脊筋力、握力では両部の間に差がみられた。 7. 摂取栄養量と消費熱量と自覚的な疲労症状の間には、有意の関係はみられなかった。しかし、両部とも自覚的症狀A群と睡眠との間には、有意の関係がみられた。