

食生活アンケート調査結果

1 調査の概要

調査日
調査目的

平成21年3月

秋田県の運動部活動に携わる生徒の生活習慣や意識の実態を明らかにし、競技力との相関関係を把握するとともに、県中体連が施策を形成するための資料及び県内部活動担当者が指導の工夫改善を図るための資料を得る。

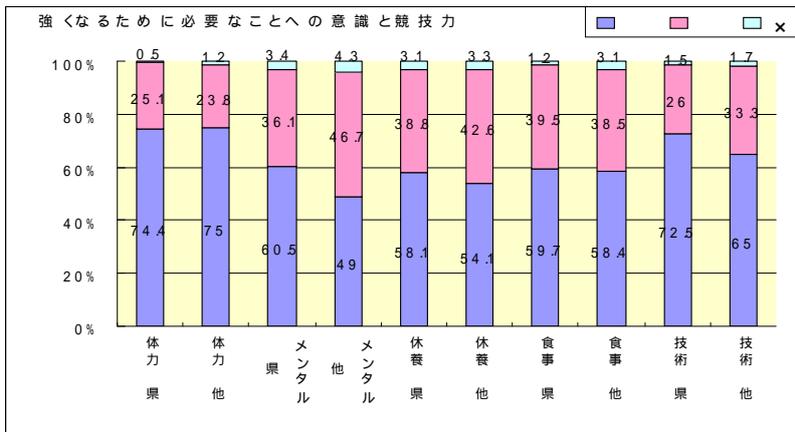
調査人数

県内の運動部活動に携わる中学1・2年生男女計1,375名

2 調査結果

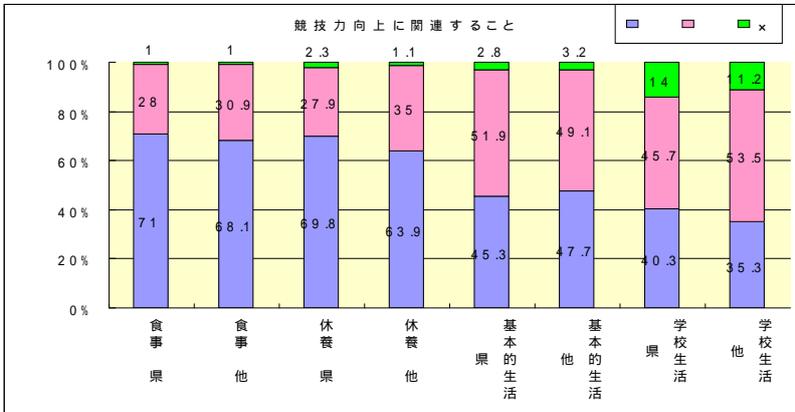
県とは、県大会での活躍が期待できる生徒である。数値は%である。

(1) 強くなるために必要なことへの意識と競技力



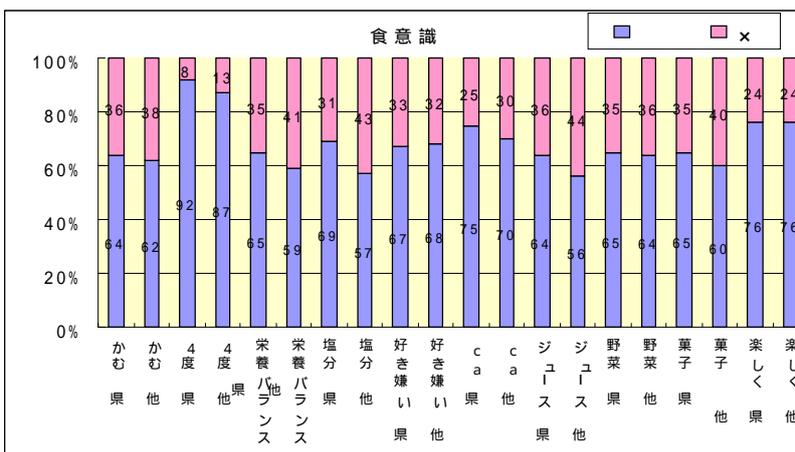
体力や食事への意識はほとんど違いはないが、技術・メンタル・休養への意識が差となっている。この三つはいずれも競技力の高い生徒が重視している。

(2) 日常生活の意識と競技力



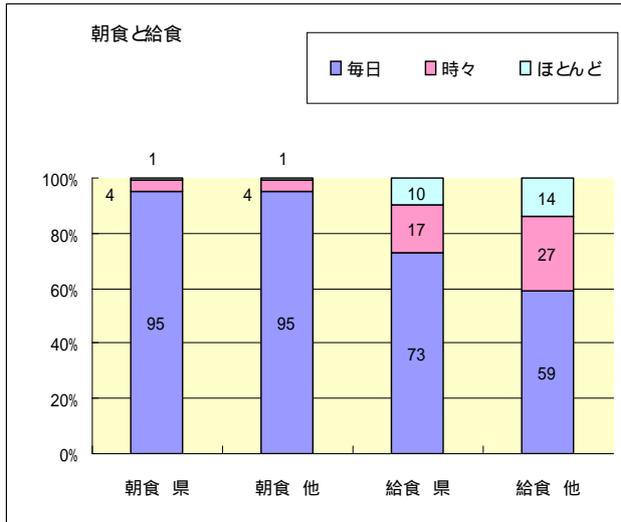
競技力の高い生徒は休養、食事、学校生活が練習を支える上で重要と考える割合が高く、競技力の低い生徒は基本的な生活が重要と考える割合が高いことが分かる。食事への意識はほぼ同率となっている。

(3) 食生活の意識と競技力

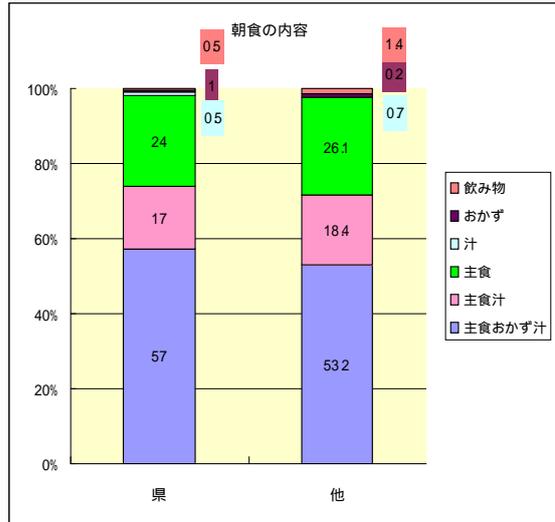


どの項目も競技レベルの高い生徒は食意識も高いことが分かった。特に差が顕著だったのは、カルシウムを多くとること、塩分・ジュースや菓子の摂取の制限、三度の食事の重要性に関する意識であった。

(4) 朝食及び給食喫食率と競技力

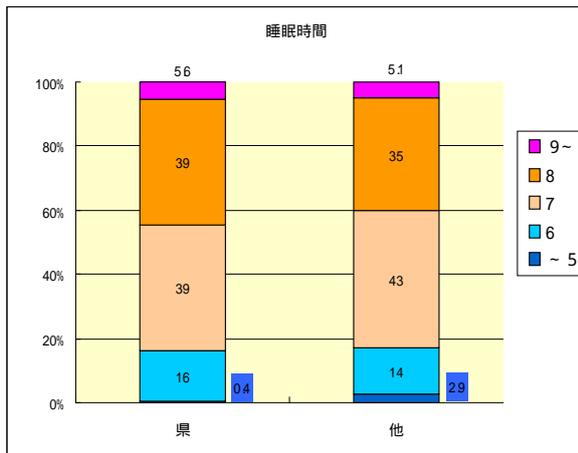


(5) 朝食の内容と競技力

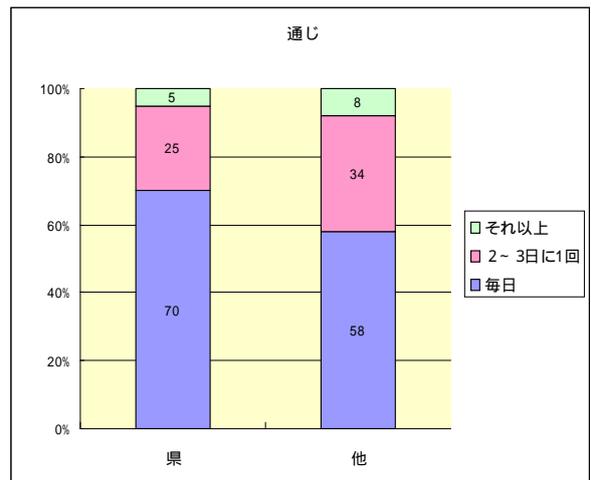


主食・おかず・汁物といったバランスのとれた献立で朝食をとり、給食は毎日残さずとるほうが競技力が高いことがわかった。朝食頻度と献立については毎日バランス良い朝食をとる県レベルの生徒が多いことが分かった。

(6) 睡眠時間と競技力



(7) 通じと競技力



わずかでな差であるが、県レベルの生徒はそうでない生徒に比べて早起きで早寝、そして時間を多くとっていることがわかった。通じに関しても県レベルの生徒は規則正しい排便の習慣ができていることがわかった。

3 考察

- ・ 生徒が望ましい食生活習慣を身に付けることは、競技力向上だけでなく、心と体の調和がとれた発達を促す意味から重要である。さらに、自己管理能力の育成や、生涯にわたって健康に過ごすことにつながると考えられる。
- ・ 食生活に関するアンケート結果から、食生活全般への意識、実態ともに県レベルの生徒が上回っていることがわかった。秋田県全体の競技力を向上させるためには、適切な練習とともに食生活を中心とした生活習慣を改善していく必要があると思われる。
- ・ 朝食の食事内容については、県レベル43%、その他の生徒の50%が栄養のバランスのよい食事をしておらず、今後指導していく必要がある。