

日本におけるスポーツ栄養の確立

ー東京オリンピック準備期から栄養サポートの実践開始までを対象としてー

石田梓人

キーワード： スポーツ栄養、スポーツ栄養サポート、オリンピック

1.研究の動機

私は現在まで部活動を通してスポーツに取り組んでいるが、スポーツをアスリートとして行う土台となるのが練習以外の日々の生活であり、そこで日々の食事が重要になってくる。では、どうしてアスリートたちはこの科学的なスポーツ栄養をここまで受け入れ、活用するに至ったのだろうか。ここに強い疑問と関心を抱いた。そこで、スポーツ栄養がここまで一分野として確立した過去を紐解き、その疑問を解決に導こうと考えた。

2.研究の目的と意義

スポーツ栄養が一分野として確立していく経緯を辿り、どのように現在のようなアスリートに認知、活用されるスポーツ栄養へと変遷していったのかを明らかにすることを目的とする。

また、現在のスポーツ界における一般的な事象を見直すこと、現在さらに発展を続けるスポーツ栄養の知見を活用する一助となることを意義とする。さらに、今後のスポーツ栄養との向き合い方を導く上で、スポーツ栄養の過去を振り返ることは有意義であると考え

3.研究の対象

スポーツ栄養とは、スポーツを行う上で、コンディショニングやパフォーマンスに関する科学的理論を根拠とし、競技力の向上のために何をどのように摂取するべきかという疑問を解決に導く一連の知の体系と、それにアスリートをも巻き込んだ組織体制である。そして、スポーツ栄養の確立とは、“科学的理論”に基づいたスポーツの現場での活用であると考え。そこで、それを示唆する事実として、トップアスリートに対する栄養サポートの実践開始を本研究

の終着点とみる。

4.先行研究の検討

スポーツ栄養学等の科学的知見を見出す研究は多領域かつ多数存在したが、これまでの日本のスポーツ栄養の変遷を通史的に纏め上げた先行研究はほとんど見られなかった。杉浦 (1993)、田口 (2013) は日本のスポーツ栄養の歴史と展望を概略的に明らかにしているが、スポーツ栄養の確立に至っていく具体的な経緯やその内容的変遷については明らかにしていない。本研究では、この杉浦、田口が導き出した概略的なスポーツ栄養の歴史を辿りながら、さらに当時の文献からその変遷した経緯と、オリンピックを中心とした当時の具体的な状況を交え、また、スポーツ栄養の変遷を主観的に経験している杉浦や田口にはない第3者の目線から、日本におけるスポーツ栄養の確立について迫っていく。

5.研究の方法

日本体育協会（現日本スポーツ協会）のスポーツ科学研究報告集、オリンピックスポーツ科学研究報告や競技種目別研究報告ファイル、また当時のスポーツと栄養あるいは食事法に関する書籍を史料として用いる。そして、以下の時期区分に従って、日本におけるスポーツ栄養の確立に向けた動きを明らかにしていく。

- 1) 日本スポーツ界における栄養摂取の見直し
- 2) スポーツ栄養への関心の高まり
- 3) 栄養サポートの実践

6.本論

- 1) 日本スポーツ界における栄養摂取の見直し

1964 年の東京オリンピックに向けた活動が始まる以前は、スポーツ界において栄養の重要性がまったくと言っても良いほど認知されてい

なかった。その一方で、当時のスポーツ科学者の中にはその重要性や必要性を理解し、当時のスポーツ界に警鐘を鳴らす者もいた。東京オリンピックの準備期に入ると、スポーツ科学が注目される中で、一部の競技団体では栄養調査等が行われるようになった。それとは対称的に、栄養摂取を敗戦の理由にしてはならないという思想が根付いていた競技団体もあった。同大会で栄養摂取に力を入れた競技団体が成果を出したことにより、スポーツ栄養の重要性は大きく広まるように思われた。しかし、当時日本が戦後復興で飽食の時代へ移り変わりつつある中、栄養超過になる競技や未だに栄養の重要性を認識していない競技もあり、スポーツ栄養の普及も停滞してしまった。

2) スポーツ栄養への関心の高まり

1975 年、財団法人日本体育協会から『スポーツマンの食事のとり方ガイドブック』が出版され、以後、多くの国内スポーツ団体によって利用され、かつて栄養処方に対して関心を示さなかった競技団体が食生活の調査を行うなど、スポーツ栄養への関心は一部の競技団体からさらに多くの競技団体へと広がりを見せた。

1980 年代に入ると、海外のスポーツ栄養に関する知見が書籍として続々と紹介されるようになった。また、当時、食生活事情が豊かになり、健康食品がブームとなっていたことを背景に、複数のメーカーがスポーツ栄養食品の販売そして、その普及を目指した。企業側のスポーツフーズの独自の販売促進と共に、スポーツにおける食事の大切さが日本で普及していった。その一方、1988 年のソウルオリンピック前に日本体育協会が森永製菓とともにホッケー選手の栄養調査を行うなど、産業側のスポーツ栄養への介入がスポーツ界にも大きく影響を及ぼすようになっていった。

3) 栄養サポートの実践

大敗した同大会が終わり、次のバルセロナオリンピックに向けた準備期に入った日本スポーツ界では、スポーツ科学の活用の重要性が各競

技団体に広まっていた。ソウルオリンピック前の日本代表選手に対する食事調査で 8 割の選手が栄養摂取不足であったことから、当時スポーツ栄養の関心が高まっていたこともあり、その敗因、海外の強者との差の一つとして栄養の問題が挙げられた。特に、男子柔道と陸上競技は栄養摂取に対して積極的で、食事調査やスポーツ栄養学に基づいた食事指導が行われた。田口は陸上競技選手団に専属の栄養士として同行し、栄養指導等スポーツ栄養サポートを実践した。管理栄養士・健康運動士の競技団の同行は日本ではこれが初めてであった。その結果、スポーツ栄養がバルセロナオリンピックでの同競技団体の活躍を大きく支えることになる。これによりスポーツ栄養は、アスリートにとって必要なものとして認知されるようになり、栄養サポートとして実践の場で活用されるようになった。

7. 結論

スポーツ栄養の確立に向けた過程を辿る中で、次の 3 点が見出された。1 点目が、スポーツ栄養の重要性が大まかに、スポーツ科学者、指導者、そしてアスリートというような順に認識浸透していったこと。2 点目が、スポーツ栄養の普及においてオリンピックなど大きな大会での勝因あるいは敗因として栄養や食事という観点が挙げられたことが大きな転機となっていることである。3 点目が、1988 年ソウルオリンピックで栄養不足という調査結果が出されていた日本選手団の惨敗と、当時のスポーツ栄養の関心の高まりの合致がスポーツ栄養の確立をもたらした重要な要素となったことである。

8. 今後の課題

本研究においては主にオリンピック競技、そのオリンピックに出場するトップアスリートを対象に研究を進めた。しかし、その他競技やスポーツマンにスポーツ栄養が確立していく過程を探ると、また異なった事象が導き出されるであろう。

(指導教員 秋元忍)