

# 大学野外スポーツ実習における食事に関する事例研究： 活動内容やコンディションとの関連

林 綾子, 武田哲子

びわこ成蹊スポーツ大学 スポーツ学部

キーワード: 大学野外スポーツ実習, 栄養, 食物摂取, コンディショニング, 活動量

## 【要 旨】

本研究の目的は, 大学生を対象とした2つの野外スポーツ実習を事例とし, 実習中の活動内容とコンディションとの関連から実習の食事内容について検討し, 野外スポーツ・教育現場に活用可能な示唆を得ることである. 夏季に6泊7日で行われた遠征型の冒険教育プログラム(32名)と, 春季に3泊4日で行われた滞在型組織キャンププログラム(23名)において, 参加者の活動量, 体組成, 尿, 食事摂取内容と量, 満足度, 主観的コンディション評価を実施し, 分析を行った.

結果から, 対象者の活動中のコンディションに対する食事の影響が示唆され, 対象者の体格や活動内容, 環境によるエネルギー消費量の違いや, 活動目的を考慮した食事計画の必要性, 水分摂取を促進する努力の必要性, 行動食のより効果的な活用についての課題が示された. より活動に適した食事計画と水分摂取の実践によって, さらに安全で高い学習効果のある野外活動につながることを期待される.

スポーツパフォーマンス研究, 13, 337-357, 2021年, 受付日: 2020年11月24日, 受理日: 2021年6月24日

責任著者: 林綾子 520-0503 びわこ成蹊スポーツ大学 hayashi-ay@bss.ac.jp

\* \* \* \*

## **Case studies about diet of university students who participated in outdoor field classes: In relationships with outdoor activities and conditions of students**

Ayako Hayashi, Satoko Takeda

Biwako Seikei Sport College

Key words: university outdoor field class, nutrition, food intake,  
physical conditioning, amount of activity

## 【Abstract】

The present study aimed to collect data with the goal of improving the diet of university students who are engaged in an outdoor field class. The participants were 32 university students who participated in a 7-day adventure education program during the summer, and 23 students who participated in an overnight-

stay camp program for 4 days in the spring. Their activities, the composition of their bodies, the quantity of urine, what food they ate and how much, their satisfaction, and their subjective evaluation of their physical condition were analyzed.

The results suggest that the participants' diet had an effect on their condition during the program. Planning for athletes' meals during program should take into account factors such as the participants' physical status, the content of the activities, energy consumption in that environment, a plan for their diet that considers the purpose of their activities, and encouragement of increased water intake. In the future, more effort should be made to incorporate this kind of data when planning meals that are suitable for the activities that students are engaging in, as well as to encourage them to increase their water intake. The result is likely to be safer and more efficient learning from outdoor field classes.