審査様式２－１

氏　　名	神家さおり
学 位 の 種 類	博士（学術）
学 位 記 番 号	博甲第　7546　　号
学位授与年月	平成　27 年　7 月　24 日
学位授与の要件	学位規則第４条第１項該当
審 査 研 究 科	人間総合科学研究科
学 位 論 文 題 目	料理選択型を用いた個人の食生活に関する情報提供が ジュニア期のスポーツ選手の態度や行動に与える効果

主　　査	筑波大学教授	教育学博士	西嶋 尚彦
副　　査	筑波大学准教授	博士（学術）	麻見 直美
副　　査	筑波大学教授	博士（体育科学）	木塚 朝博
副　　査	筑波大学教授	保健学博士	武田 文

論文の内容の要旨

（目的）

これまでに、ジュニア期のスポーツ選手における不適切な栄養素等摂取が多数報告されている。ジュニア期からの激しいトレーニングや不適切な栄養素等摂取は、スポーツ障害の発生や将来の生活習慣病発症リスクを高めることが指摘されている。そこで、本博士論文では、料理選択型を用いた個人の食生活に関する情報提供を取り入れた教育が、ジュニア期のスポーツ選手の態度や行動に与える効果について検討した。これを明らかにすることにより、バランスのとれた食事に関する態度の形成および行動の獲得を目的としたジュニア期のスポーツ選手のための栄養教育プログラムの開発に貢献できると考えた。

（対象と方法）

本研究では、小学校高学年から中学生を対象に、4 つの検討課題を遂行した。研究課題 1 では、横断研究により自身の食生活に関する情報の獲得と食物摂取状態との関連を検討した。研究課題 2 では、ジュニア期におけるバランスのとれた食事に関する態度を測定する尺度を開発することを目的として、横断研究を実施した。研究課題 3 では、介入研究を実施し、料理選択型を用いた個人の食生活に関する情報提供がバランスのとれた食事に関する態度や食物摂取状態に与える効果を検討した。さらに研究課題 4 では、研究課題 3 で用いた栄養教育プログラムの潜在的な強点や課題を明確化することを目的として、グループインタビュー法を用いて料理選択型を用いた個人の食生活に関する情報提供による教育効果を質的に検討した。

（結果）

研究課題 1 より、自身の食生活に関する情報の獲得と野菜類やいも類などの食品群摂取との間に正の関連が示され、食生活に関する情報提供が食品の選択力に好適に影響することがわかった。研究課題 2 では、バランスのとれた食事に関する意思決定バランス尺度を作成し、尺度の信頼性と妥当性を確認した（研究課題 2-1、2-2）。さらに、バランスのとれた食事に関する意思決定バランスは、児童生徒の学年が上がるにつれて改悪すること、ジュニア期のスポーツ選手の態度や行動は運動習慣のないものより良好である事を明らかにした（研究課題 2-3）。研究課題 3 では、料理選択型を用いた個人の食生活に関する情報提供を取り入れた栄養教育介入が、運動習慣のある者のバランスのとれた食事に関する態度の形成や良好な食物摂取状態に寄与する可能性を示した。（研究課題 3-1）。また、地域のスポーツクラブに所属するサッカー選手においては、料理選択型を用いた場合と栄養素選択型を用いた場合とでは、バランスのとれた食事に関する態度や食物摂取状態に与える効果に差はみられなかったが、いずれの介入でもバランスのとれた食事に関する態度の改悪を抑え、バランスのとれた食事に関する態度の形成や良好な食物摂取状態に寄与する可能性を示した（研究課題 3-2）。研究課題 4 では、料理選択型を用いた個人の食生活に関する情報提供を取り入れた栄養教育プログラムの実施により態度や食物摂取状態以外の要因にも影響を及ぼしている可能性を明らかにした。

(考察)

料理選択型を用いた個人の食生活に関する情報提供を取り入れた栄養教育は、ジュニア期のスポーツ選手のバランスのとれた食事に関する態度の改悪を抑制し、良好な食物摂取状態に貢献することが示唆された。今後は料理選択型を用いた個人の食生活に関する情報提供を取り入れた栄養教育が、ジュニア期のスポーツ選手の食態度や食物摂取状態以外の要因に与える影響を検討すること、またスポーツ活動の実施頻度、スポーツ・競技種目、競技レベルなどによる効果の違いを検討することが必要である。本研究で得られた知見は、ジュニア期のスポーツ選手における適切な栄養素等摂取を目指した栄養教育の計画・実践のための有用なプログラムの提案に寄与するものである。

審査の結果の要旨

（批評）

本論文は、ジュニア期のスポーツ選手が、望ましい食事摂取について、運動習慣のない子どもより好ましい態度および行動を有することを明らかにしたこと、さらに、本研究で用いた料理選択型を用いた栄養教育介入が、同年代の運動習慣のない子ども達にみられるバランスのとれた食事に対する態度の改悪の抑制に有用であることを示唆した点が評価される。これらの知見は、学術的意義だけでなく、スポーツ栄養のサポート現場において応用可能であることが、とくに高く評価される。

平成 27 年 6 月 5 日、学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を行い、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

よって、著者は博士（学術）の学位を受けるのに十分な資格を有するものと認める。