



自主創造
日本大学

柔道競技者の食事（ラーメン）がもたらす心身への影響及び競技成績との関係について

日本大学 文理学部体育学科 吉村直気

研究背景

現代では食事の管理を徹底するアスリートは多い。食事専用のトレーナーを雇う者も少なくはない。食事について多くの研究・論文が発表されている。その中でも多くの論文で脂質・塩分などを抑えた食事の徹底、いわゆるジャンクフードの摂取を控えるような文言が多い。柔道において最も重要な要素はメンタルだと言っても過言ではない。食事管理を徹底する際に生じるメンタルへの影響は計り知れない。

そこで本研究では、ジャンクフードの定番であるラーメンに焦点を当て研究を行なった。

参考文献

男子学生アスリートの栄養素等摂取状況の現状（麻美, 嵯峨, 長谷川, 松本, 徳山 2005）
競技レベル別にみた大学生アスリートの食事に対する意識（尾原, 斉藤, 清水 2011年）
若年女性アスリートの食行動異常に関する研究（礎 2023）
etc...

目的

昨年末に行われた日本国内最大規模の柔道大会である『2024年度講道館杯全日本選手権体重別選手権大会（24.11.2-3）』で入賞した者の半数以上がラーメンが好きであると公言をしていることを耳にした。

このことから逆に柔道選手においてはラーメンを食べている者が好成績を残しているのではないかという疑問が生まれた。

また、ラーメンの総カロリーは1杯あたり1500~3000kcalほどだとされている。柔道競技者には瞬発力・持久力・強靭なメンタルが必要だ。高カロリー・高脂質、高塩分、であるラーメンはアスリートが食べてはいけないものだとしてされている一方柔道競技者においてはたくさんのエネルギーを一度に安価で摂取することのできる食事。いわばスーパーアスリートフードなのではないかということ今回本研究で明らかにして行きたい。

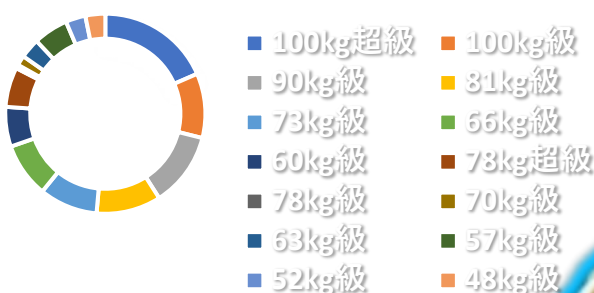
研究方法

127名の全国強豪大学柔道部、全国で活躍する社会人柔道家を対象にアンケート調査をGoogleフォームで行なった。

全17項目のアンケート調査を行い柔道アスリートにおけるラーメンがもたらす心身への影響及び競技成績との関係について明らかにする。

結果

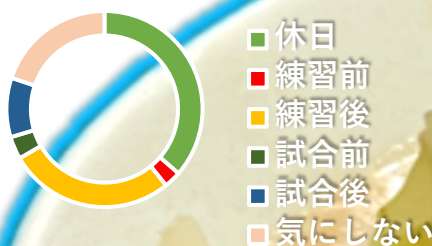
体重別ラーメン摂取割合



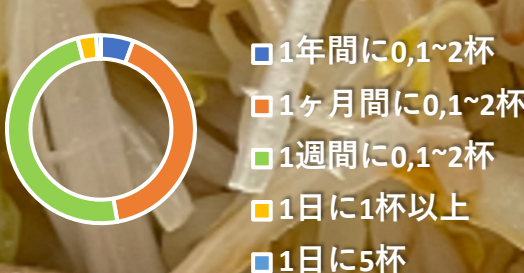
ラーメン摂取者の競技成績



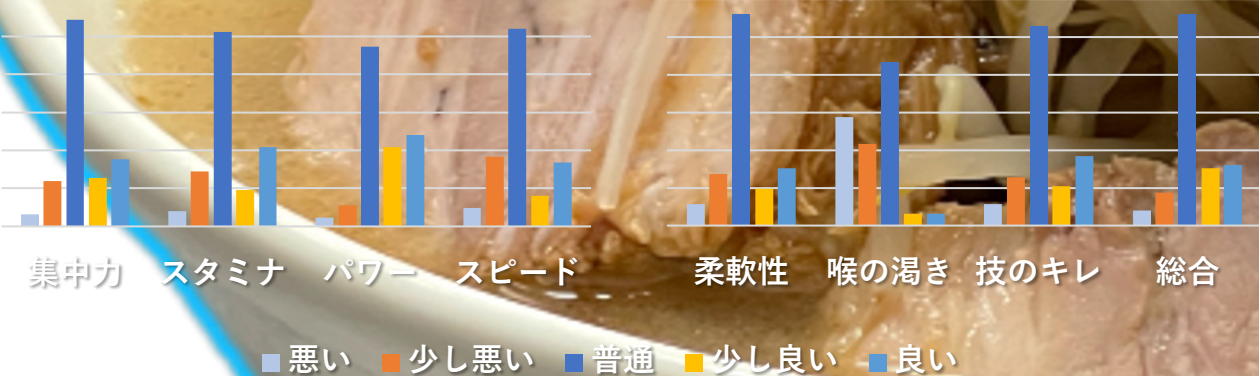
ラーメン摂取場面



ラーメン摂取頻度



ラーメン摂取日・翌日の練習・試合での身体への影響（5段階評価）



考察

柔道競技の体重別に見たラーメンの摂取割合では男子が100kg超級（18.4%）、女子では78kg超級（6.4%）と共に最重量級の階級2つがトップとなった。要因として2つの階級では試合に向けた体重の減量がなく比較的自由に食生活を行える点であると考えられる。

ラーメン摂取者の競技成績では全国大会入賞（31.2%）が最も多く2番目に地方・州大会入賞が多いという結果になった。また、世界大会入賞者、全日本強化選手の得票も見られた。この結果から全国大会入賞者、地方・州大会入賞者の多くはラーメンを食べていると考えられる。

ラーメン摂取場面では休日（62.4%）が圧倒的に得票数を得た。また、ラーメン摂取頻度では、1週間に0,1~2杯（48.8%）が最も多く2番目に1ヶ月間に0,1~2杯が多く得票を得た。

ラーメン摂取日・翌日の練習・試合での身体の影響では全ての項目において普通（変化無し）の得票が多く見られた。また、良い項目が喉の渇き以外の項目で2番目に多く得票を得ていた。この結果から柔道の練習・試合においては当日・前日にラーメンを摂取した方が身体の状態は総合的に良くなると考えられる。

結論

本研究では食事（ラーメン）が柔道競技にもたらす心身への影響及び競技成績との関係について研究を行なった。研究結果からラーメンがもたらす柔道競技への影響は大きいと考えられる。予想される要因として柔道競技において重要とされている要素の1つであるメンタルを充実させることが柔道競技で好成績を獲得する1つの要因になり得ることが考えられる。また、今回研究材料として用いたラーメンに限らず練習・試合の前に嗜好品を嗜む、映画・アニメなどを鑑賞するなどメンタルを充実させる行動をとることで好成績の獲得、ベストパフォーマンスの発揮をさせやすいと推測される。

本研究を通して好成績の獲得やベストパフォーマンスを発揮するために、過度な食事管理や間違った摂生、制限、根拠のない伝統などでメンタルを削ることがいかに無意味で危険な行動であるかという警鐘を鳴らす。

柔道家に聞く好きなラーメン店Best 3

山岡家

- 24時間営業のクオリティーではない
- 家の近くにあると嬉しい

ラーメン二郎

- それぞれの支店で個性あり
- 言わずもがな伝説のラーメン店

長男、ほそのたかし

- 完全に身内最良
- 日大のソウルフード