

東京 2025 世界陸上競技選手権大会における日本選手団栄養サポートの実施報告

澤野 千春¹⁾²⁾ 浜野 純¹⁾³⁾

- 1) 公益財団法人日本陸上競技連盟医事委員会スポーツ栄養部
2) ワコール女子陸上競技部 3) 国立スポーツ科学センター

1. はじめに

本大会では、日本代表選手の多くがナショナルトレーニングセンター（以下、NTC）に宿泊し、大会に臨んだ。NTC 滞在期間中、選手はアスリートヴィレッジ内の「サクラダイニング」にて食事を摂取することが可能であった。

サクラダイニングの通常の営業時間は、朝食 7:00～9:00、昼食 11:30～14:30、夕食 18:00～21:00 であるが、9月13日～21日の大会期間中は、夕食について 18:00～22:30 までの特別営業体制がとられた。このように1日3食の提供体制は整っていたものの、大会期間中に競技開始時刻が 20:00 以降となる選手については、競技終了後に NTC へ戻る時間が 22:30 以降となる可能性があった。そこで、該当する選手を対象に、サクラダイニング終了後においてもリカバリーを目的とした栄養補給が可能となるように深夜時間帯の補食提供を実施した。本報告では、日本陸上競技連盟における栄養サポートの一環として、医事委員会スポーツ栄養部所属の公認スポーツ栄養士が実施した、NTC における栄養サポー

トの内容および運用について報告する。

2. 実施の目的と内容

選手の食事時間を 22:30～25:00 と想定し、以下2点を目的として、メニューを構成した。

- ① 遅い時間帯でも消化に負担をかけにくいこと
- ② 糖質・たんぱく質・水分を十分に補給できること

メニューは表1のものとした。

容器はすべて使い捨てできるものを使用し、テイクアウト可能な形式とした。

提供場所は NTC アスリートヴィレッジ内のリビングルーム（写真6）とし、21:30 以降に使用した。栄養サポートスタッフは2名体制とした。

表1 提供したメニュー（写真1～5）は以下のとおりである。

分類	料理名	備考
主食	おにぎり (日替わり3種)	梅、鮭、わかめ、ちりめんじゃこ、昆布
主食+主菜	親子丼 または 豚丼	
副菜	豚汁 または 具沢山味噌汁	
果物	カットフルーツ (日替わり3種)	オレンジ、グレープフルーツ、梨、ぶどう、バナナ、キウイ
乳製品	牛乳、ヨーグルト	
飲料	水、麦茶、 果汁 100% オレンジジュース	



写真1：提供メニュー おにぎり・果物・飲料



写真3：提供メニュー 豚汁



写真2：提供メニュー 親子丼



写真4：提供状況テーブル 補食および汁物

3. 喫食状況

本補食提供を利用した選手は延べ44名であった。利用人数は競技日程により異なり、最多利用日は8名、最少利用日は1名であった。多くの選手は、おにぎりなどの軽食のみではなく、親子丼や豚汁、果物、乳製品を含め、提供されたメニューの大半を喫食していた。競技後速やかに栄養補給および水分補給を行うことがリカバリーに有効であることを選手自身が理解しており、十分な量を摂取する姿を見られたことから、日本代表選手の栄養に対する意識の高さがうかがえた。

なお、選手のNTC到着時刻は、競技時間、道路状況、ドーピング検査、メディア対応等の影響により大きく変動した。そのため、事務局スタッフと密に連携し、各選手の状況に応じた柔軟な対応が必要であった。食事が余る可能性がある場合にはスタッフ



写真5：提供状況 冷蔵庫内（カットフルーツや乳製品などを用意し、各自が自由にとることができるよう配慮した）

が喫食するなど、食品ロスの低減にも努めた（24:00以降にスタッフ計14名が喫食）。



写真6：リビングルーム

4. 提供までの流れ

深夜時間帯における選手への補食提供サポートは、本大会が初めての取り組みであった。選手への周知は、9月2日に実施された「東京2025世界陸上競技選手権大会日本代表選手団ミーティング」にて行った。

大会期間中の食材調達は、近隣のスーパーマーケットおよびネットスーパーを活用した。買い出しと下準備は16:00までに完了し、19:00より調理を開始した。調理は、アスリートヴィレッジ内の宿泊室に長机等を設置し、調理作業が行えるよう環境を整備して実施した(写真7)。リビングルームと調理部屋は離れていたため、調理完了後にすべての料理および機材をリビングルームへ移動した。21:30よりリビングルームのレイアウト変更を行い、IH調理器、鍋、スープ保温ジャー、炊飯器等を台車で搬入・設置し、22:30頃から選手の受け入れが可能となるよう準備を整えた。提供終了後は、速やかにすべての物品を撤去し、リビングルームとして通常利用できる状態に復帰させた。

5. まとめと今後の課題

競技後に「お腹が空いた」と話しながら戻ってくる選手も多く、温かい食事の提供に対して感謝の声が多数寄せられた。次のラウンドを控える選手は、コンディショニングを考慮し速やかに食事を済ませて部屋へ戻る一方、競技を終えた選手は互いの健闘を称え合いながら食事をとるなど、各選手が目的に応じてリラックスした時間を過ごしていた。また、マラソンおよび競歩選手からは、早朝(4:00)の炊飯対応可否について問い合わせがあった。対応準備

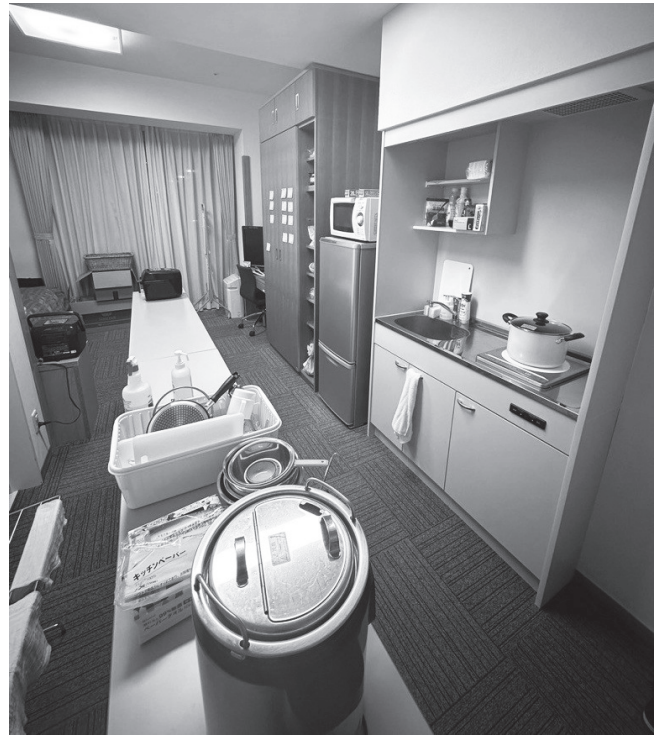


写真7：調理部屋

は行っていたものの、最終的な要望はなく、実施には至らなかった。今後、早朝競技に備えた柔軟な食事提供体制の検討が必要である。さらに、競技前の補食提供についての要望も一部選手から寄せられたが、今回は対応が困難であった。今後、特に海外遠征時の大会においては、競技間や試合前の補食ニーズが高まる可能性があり、実現に向けた課題として検討していく必要がある。

今回の栄養サポートを通じて、選手が栄養補給を行うべきタイミングや、その支援方法には多様な選択肢があることを改めて認識した。競技特性や試合スケジュールに応じて、選手自身が主体的に実施する栄養補給と、選手団として組織的に支援すべき栄養サポートの役割を明確に区別することが重要であると思われる。今後は、これらの整理を踏まえ、本連盟医事委員会スポーツ栄養部としてより効果的なサポート体制を検討し、選手のコンディショニングおよびパフォーマンス向上に寄与する活動を継続的に推進していきたい。