

国立スポーツ科学センター（JISS） オプトアウトにより実施する研究

研究課題名	eスポーツ選手を対象とした栄養講習会の効果検証
倫理審査委員会承認番号	2025-033
研究開始日	2026年3月26日
研究終了日	2027年3月31日
研究目的	eスポーツは座位で行う競技が多く、他のオリンピック競技よりも身体活動量が少ないと考えられます。そのため、eスポーツ選手では肥満症やメタボリックシンドロームのリスクが高いことが懸念されており、栄養状態改善のための取り組みが求められています。本研究の目的は、トップレベルのeスポーツ選手を対象とした単発の栄養講習会の効果を検証することです。
研究対象者	2025年11月4日にナショナルトレーニングセンター（NTC）にて実施されたeスポーツNTC合宿に参加したeスポーツ日本代表選手、男性9名（年齢20～40歳）です。なお、対象選手は一般社団法人日本eスポーツ協会(JESU)によって選抜されました。
研究概要	本研究は、eスポーツNTC合宿に参加したトップレベルのeスポーツ選手を対象に、単発の栄養講習会の効果を、栄養講習会前後のNTCレストランで選択した料理の内容や、エネルギーおよび栄養素摂取量の変化をもとに検証します。また、栄養講習会の効果は栄養講習会実施時の対象者の身体組成（体重、体脂肪量、除脂肪体重、体脂肪率、BMI）、日頃の主食・主菜・副菜の揃った食事をとる習慣とも関連づけて分析します。得られた知見はeスポーツ日本代表選手を対象とした今後の支援（栄養指導や栄養講習会）に応用します。
研究に用いる情報の種類	eスポーツNTC合宿時に収集した情報・基本情報：年齢、性別、身長、体重、除脂肪体重、体脂肪量、体脂肪率、BMI・NTCレストランで選択した食事の情報：エネルギーおよび栄養素摂取量、選択した料理・アンケート調査の情報：食習慣・食意識・食行動に関する内容
研究の資金源	スポーツ庁委託事業：先端技術を活用したHPSC基盤強化事業
研究に係る利益相反及び個人の収益	本研究に係る利益相反や個人の収益はありません。
研究責任者	廣松千愛/スポーツ医学研究部門
共同研究者	亀井明子（スポーツ医学研究部門）、元永恵子（スポーツ科学研究部門）、北村彪（JISS事務部）、大西壮流（スポーツ科学研究部門）、久保田 潤（スポーツ科学研究部門）
問合せ先	廣松千愛（スポーツ医学研究部門） 電話番号：03-5924-1072 E-mail：chiyori.hiromatsu@jpnssport.go.jp