

スポーツ現場の栄養士

青森県立保健大学 片岡沙織

1. スポーツ栄養との出会い

私は小学生から陸上競技を始め、高校まで跳躍、短距離を専門として続けていました。高校に入学してすぐの授業で「スポーツの裏方にはメディカルスタッフとして管理栄養士がいる。」というスポーツドクターの一言を聞き、「この職業に就く！」と決めたのがスポーツ栄養との出会いです。その後、自分の食事内容に注目し、スポーツと栄養に関する情報収集に熱中しました。強くなった自分を想像するだけでわくわくし、高校の授業よりとても楽しかったと記憶しています。愛読書は食品成分表、日々秤量法を実践して栄養価計算をし、競技力の向上に向かってしていると信じていました。

「太るからごはんはもっと減らしたほうがいい。」「一冬でプロテインが1袋も飲めないようじゃ、強くなったとは言えない。」「たんぱく源は高野豆腐が良い。」「僕はアスリートとして、揚げ物の衣は剥がして食べている。」メディアからは様々な情報が溢れており、顧問が頼んだ某企業の栄養指導はプロテインを売りたいだけの営業でした。今考えてみれば、そのエビデンスは一体どこから持ってきたのだと、過去の自分に問いかけたい気持ちでいっぱいですが、高校生だった私には情報の取捨選択は困難でした。当時の私は、勝利に近づくことができるならば、ごはんを少しだけしか食べられなくても、おいしくないプロテインを飲むことも、毎日同じおかずを食べることも、衣を剥がすことも、まったく苦になりませんでした。人体実験を繰り返した結果、一人の女子高生の競技生活はあっけなく終わりを迎え、なぜ強くなれなかったのか、記録が伸びなかったのか、悔しい思いだけが残りました。そして、正しいスポーツ栄養とは一体何か、突き止めたいと強く思いました。

大学のオープンキャンパスで「スポーツ栄養をやりたいです！」と、師匠である鈴木志保子先生に伝えた瞬間は、あまりの緊張に手汗が激しく、膝が震えていたことを今でも鮮明に覚えています。鈴木先生の研究室では、選手1人1人と向き合うことの大切さ、管理栄養士として正しい情報を発信することの重要性など、大変多くのことを学ばせていただきました。また研究室のメンバー全員で一丸となり、野球、陸上、新体操、サッカー、テニス、卓球など、様々な競技種目のスポーツ栄養マネジメントに携わったことは、とても貴重な経験となりました。毎日がとても刺激的であり、本当に充実した日々でした。

2. 現在の活動状況

現在は、青森県立保健大学に助手として勤務し、管理栄養士養成のための実験や実習に奮闘しています。研究活動では、妊娠期における低栄養や、生活習慣病の予防に関する基礎研究を行っています。実験や実習、研究活動の傍ら、公認スポーツ栄養士として高校生のジュニアアスリートを中心に、スポーツ栄養マネジメントに沿って、選手一人一人のサポートを行っています。また、同大学の公認スポーツ栄養士である吉岡美子先生からのお声掛けをいただき、高校スキー部への栄養サポートの機会に恵まれ、スタートさせたところです。日々の食事に関する指導や水分管理、合宿・大会などの遠征時の食事、試合当日の食事等、最終的に選手自身がしっかりと自己管理できるよう、サポートしています。また教育委員会やアスレティックトレーナーの会を通じ、指導者向けの講義も行っております。

高校を卒業していく選手が、「3年間全力で部活動ができたのは、先生のおかげです。」と言葉を残してくれることが一番のやりがいです。大学でも競技を続け、指導内容を実践する選手や、一人暮らしとなり自炊をして、私の栄養指導を思い出す選手など様々ですが、彼らの長い人生の中で、食事や栄養のことについて考える際に、記憶の片隅に私が現れることができるような、インパクトのある栄養指導・サポートを目指しています。

3. 今後の展望

さまざまな競技のサポートを行う中で、競技特性や期分けなどを把握するためにも、栄養学以外の知識が必要であることを痛感しています。そのため、常にアンテナを敏感にし、公認スポーツ栄養士としてのプロ意識を持ってサポートを行っていきたいと考えています。またスポーツを楽しむあらゆる年代の方の、健康増進に関与していきたいです。更に私の念願だった「正しいスポーツ栄養の知識」を手に入れたことから、競技者としての感覚を忘れないためにも、自分自身の栄養管理と競技力向上に注目し、生涯にわたりスポーツを楽しむことのできる身体づくりについて、試行錯誤していきたくと思っています。

片岡沙織

青森県立保健大学 健康科学部 栄養学科 助手

神奈川県横浜市出身。神奈川県立保健福祉大学卒業。同大学院を修了し、病院勤務を経て現職。

管理栄養士、公認スポーツ栄養士。