

ご所属 高崎健康福祉大学
健康福祉学部 健康栄養学科

おおいえ ちえこ

お名前 **大家 千枝子**

【会員登録 2009 年】



～コメント～

学科独自イベント「スポレク大会」での綱引きの様子。
大会アドバイザーとして、学生とともに大会の企画・運営しています。
教員チームの一員として、学生を相手に容赦なく挑みます。

関根さんから紹介を受けました大家と申します。関根さんと私はある先生を通じて知り合いになりました。私は公認スポーツ栄養士でも管理栄養士でもないので、スポーツ栄養現場の第一線でお仕事されている関根さんとの出会いに感謝しています。

さて、「スポーツ栄養と私」の関わりは大学時代からといえます。体育大学入学と同時に実家を離れると、それまで親任せだった食事をどうするかが大きな問題となりました。しかし栄養を強く意識するきっかけは一人暮らし以上に自転車競技を始めたことでした。中学・高校と続けたバスケの練習は主に体育館ですが、自転車競技では一般公道を走るロード練習がメイン。ロード練習は、競技を始めた当初の私にとって「負け」を思い知らされる時間でした。練習仲間に引き離されたり、長い坂道を走るうちに集中力が途切れてしまったり。他人に負け、自分に負ける。「まだ初心者だから」「寝不足だから」「きちんとした食事をしていないから」。当初は負けるたび、自分に言い訳をして、敗北と折り合いをつけようとしていました。けれど先頭のはるか後ろを一人で走っているときの惨めさや、ゴール勝負で競り負けたときの悔しさは、言い訳で消えてはくれません。努力していないことを言い訳にしながら負け続けるより、努力を尽くして強くなるほうがいい、ごまかしてはダメだと思うようになりました。考え方が変わると自然、生活態度も改まります。朝早くからの練習のために夜は早めに就寝するようになり、食事にも気を遣うようになりました。そうして競技に向かうコンディションづくりが充実していくと、それでも弱いのは紛れもなく自分の実力なのだといつしか納得できるようになりました。食生活を整えることは、自分の競技力と純粋に向きあうための条件のひとつだったのです。ハードな練習を続けるなかで、自分の体や競技テクニックがどんどん変わってきました。成長途中の時々で自分にもっとも適したトレーニングや食事、疲労回復方法を日々模索するようになります。そして、苦しい練習を積み重ねれば積むほど、その練習の成果を最大限に活かせる食事はどんなものなのだろうと興味がわき、その興味の行きつく先が「スポーツ栄養」だったのです。当時、スポーツ栄養に関する情報は今ほど簡単に得られませんでした。いくつかの書籍、雑誌の特集、テレビの特集番組が私の教科書でした。当時気を付けていたことは、どれも簡単で基本的なことばかり。ただ、「体が資本」という意識を持ち、栄養のバランスを考え、それなりの費用もかけながら食生活を充実させたことに大きな意味があったと思います。栄養について自分で考え、自分なりに良い食生活を実践したことは「これだけやってきたのだから」という競技者としての自信につながりました。そして大学四年間で私の体重は 10 キロ増量、太腿は堂々の 58 センチ、

体脂肪率は15パーセントを切るほどに。中学・高校のバスケ部時代に体の基礎ができ、大学時代に競技者としての体ができあがったと私は実感しています。肉体が鍛えられて変わっていくさま、そして自分で学び、考え、選びとることの楽しさを体験できたことは、これ以降の私の生き方の基本となり、財産になりました。

現在、私は管理栄養士課程のある大学の健康栄養学科に所属する体育教員です。大学時代にスポーツを通して体で「スポーツ栄養」を学んだ私が、今度は勤務する大学で気の合う先生(仲間)たちと「スポーツ栄養」に携わり、研究・実践できる幸せを日々感じています。これからも「スポーツ栄養」は人から教わるものではなく、“自分で学び、考え、選びとるもの”というスタンスで学生や選手たちと接していきたいと思っています。