

ご所属 フリーランス  
(主な所属先; Jリーグ FC 東京)

くぼた ひさこ  
お名前 久保田 尚子  
【会員登録 2007年】



～コメント～

中学生への食育の授業の場面です。朝食の大事さは、熱中症予防にもつながることをメインテーマに伝えているところです。私の中ではトップ選手のことをトップダウンで伝えることで、意識を高く持つきっかけになれば…といつも思っています。

### ～ スポーツ栄養に関わる栄養士の昔と今 ～

大滝千香子さんから紹介を受けました久保田尚子と申します。大滝さんは以前所属していたメーカーでの同僚になります。今回私は『スポーツ栄養に係わる一人の栄養士の昔と今』ということで書かせて頂こうと思っています。

#### 【スポーツ栄養に関わったきっかけ】

私がスポーツ栄養に関わったきっかけは、ソウル五輪の直前、大手製菓会社の健康事業部で『スポーツ栄養』に関わったことでした。栄養士としての実績もないまま入ってしまった『スポーツ栄養』の世界でしたが、当時は“栄養分析”と“サプリメント”のことが中心だったと記憶しています。とはいえ、そこでの出会いが、私にとって『スポーツ栄養』の原点でした。

その後、メーカーに関わりながら、体育系大学から運動部の栄養指導の依頼や共同研究の誘いを頂いたり、プロチームからの栄養指導の要請があったりとメーカーに所属しながらも少しずつ活動範囲が広がってきました。

#### 【スポーツ栄養;現在のかかわり方】

スポーツ栄養との出会いから約30年、現在はフリーランスとして『Jリーグ FC 東京』の栄養アドバイザーの仕事の他に、大学や専門学校の非常勤講師として『スポーツ栄養学』の授業を受け持ったり、公益社団法人ダノン健康栄養財団での事業やホームページで“スポーツ栄養”に関することを担当したり、月刊『サッカークリニック』(株)ベースボールマガジン社)の栄養情報ページを毎月担当しているほか、フリーランスとしての活動が主な仕事となっています。

スポーツ栄養に様々な面から関わらせて頂いているなかで私が心掛けていることは、以下の点です。

- ① 『“栄養学”は“科学”』という基本に則り、その時の“正しい情報”を発信する(科学は進歩するものなので、あくまでも“その時”の正しい情報です)  
⇒根拠がしっかりしていることだと行動変容も起こしやすいと思っています。また、私を信じてもらえるための“ツール”だとも思っています。

② 様々な情報があるなか、『日本のスタンダード』を見極める力をつけてもらう

⇒ 氾濫している情報のなかには、思わず飛びつきたくなるようなものもあります。そんなときに指針とできるような『日本のスタンダード』を紹介したいと思っています。

③ 『正しい情報でも実践できてこそ』を KeyWord にしています。

⇒ 理想や難しいことばかりが先行してしまっても…と思い、基本的なことから一步一步実践できるようになることを目指しています。

### 【やりたい仕事とやらなくてはいけないと思っている仕事】

“やりたい仕事”は、“生涯現役”で、異業種の方と協力しあって、現場で(カテゴリーは問わず)選手のサポートを続けていくことです。ただ、そのためにはアウトプットとインプットのバランスを考え、決して年齢に甘えることのないよう努力は必須ですし、“生涯現役”が目標とは思っていても、“現実”を見極めながら…とは思っています(笑)

また、自分の中で“やらなくてはならない仕事”と位置付けているものは

① “科学としてのスポーツ栄養”を広めていきたいと思っています。

ジュニア選手に対しては学校の学習内容に照らし合わせ、各年齢層にふさわしいことを伝えたいと思っています。そのことが、将来トップアスリートになったとき、あるいは健康志向のスポーツ愛好家として一生スポーツを続ける場合でも、生涯にわたって役に立つことだと信じています。

② 栄養士やトレーナーの養成の学校の授業では、スポーツ栄養に関しての“正しい実践力”と“異業種間でリスペクトしあえる心”を伝えたいと思っています。

栄養士養成ではもちろんですが、トレーナー養成の学校でも“栄養士への理解”を深めるために『選手の近くにいるトレーナーだからこそ』分担できる栄養の仕事について伝えていきたいと思っています。

### 【栄養士としての“終活”？】

栄養士として年齢を重ねたことによる利点と不利益を客観的に見極めようと思っています。若い方と同じことは体力的に出来なくなっているのは当たり前なので、逆に“経験”を重ねたからこそその指導を目指し、同時にエビデンスに則った“新しく・正しい情報”をインプットすることも心掛けています。(このことはスポーツに係わる栄養士の年齢引き上げにも影響すると思っています)

今、自分の“栄養士人生”を振り返った時、スポーツ栄養に関わっていられる現実を本当に幸せだと思っています。そして、幸せな今があるのは、今までに出会ったすべての方のお陰様だと心から感謝しております。

現在はスポーツ栄養に関わる仕事はまさに『希望の星』のような存在です。とはいえ、現実には栄養士の必要順位はまだまだ低いかもしれません。そして、よく言われるように、決して表舞台ではなく、縁の下の力持ち的な立場というのも本当かもしれません。

でも、(チームや選手が)掲げている一つの目標に向かって、異業種の方と一緒に自分が出来ることを精一杯するって、とても素敵なことです！

これからもそれぞれの希望に向かって、(私もそして皆さんも是非一緒に)頑張っていきましょう！

今回は素敵な企画に関わらせていただき、本当にありがとうございました。