

さわのちはる

お名前 **澤野 千春**

【会員登録 2005年】

ご所属 ワコール女子陸上競技部



練習中はタイムを取ったり、給水を渡したり、できるだけ選手の近くにいる時間も大切にしています。食事や栄養指導以外でも選手と同じ時間を共有することで関係が深まると感じています。

## アスリートに寄り添う栄養士を目指して

佐藤晶子さんから紹介を受けました澤野千春と申します。

佐藤さんは大学の同級生で、4年生の時は同じ研究室で共に栄養調査をしたり、卒業研究で励みあったり、大変濃厚な時間を一緒に過ごし強い絆が生まれました。今は会う機会は少ないですが、年に1度のスポーツ栄養学会で近況報告をすることがいつも楽しみです。

### スポーツ栄養士を目指したきっかけ

私が管理栄養士を目指したのは中学3年の時でした。陸上部で短距離をしていましたが、記録を伸ばすために取り組んだ減量が原因で体調を崩してしまいました。当時はスマホも動画サイトもなく、正しい知識を得るためのツールが身近になかったので、ファッション雑誌などから誤った減量方法を見つけ出し、良いと信じて努力しましたが、最悪な結果になってしまいました。(悲しくなるのでここでは詳しく書けませんが…) その時に「私のような辛い経験をする人がいなくなるよう、栄養の正しい知識を教えられる人になりたい!」と思い、そこから管理栄養士(スポーツ栄養士)を目指すようになりました。

### スポーツ栄養士としての活動

2012年から実業団の陸上競技部に所属しています。チームに所属する選手は女性のみ10人前後で、全員が長距離種目(1500m~マラソン)を専門にしています。私の主な業務は、選手が生活する際の食事提供、栄養管理、体重・体調管理などですが、スタッフが少ないのでマネージャー業務も兼務しています。また、若い選手が多いので生活指導も行います。

業務の中でも特に大変なことは、監督からのオーダーに沿うように選手の状態を作ることです。例えば、“1か月の合計走行距離 1200km 以上を走り込むトレーニングを全て消化できる食事提供と栄養管理を行い、その後〇月△日の血液検査でヘモグロビンは 13.0g/dl 以上、体重は 45.0～45.5kg、体脂肪率は 15%以下にすること”など、細かい指示が鍛錬期、試合期などの目的に合わせて出ます。もちろん栄養士一人ではできない部分もあるので、他のスタッフと協力し達成を目指します。選手が練習中の1秒にこだわるように、一緒に数字にこだわり、大事な1日に向けて出来る準備を全てやり切り、理想の状態をつくるのが、選手の安心感や自信につながると信じています。

しかし、結果に繋がらないと信頼関係にも影響が出るのが苦しいところです。勝敗に絶対はないのですが、目標を掲げ、その練習や数値を達成しても良い結果が出なければ、準備過程に不信感をもつ選手もいます。特に食事の影響が出やすい競技であるために、食事のサポート内容について厳しく評価されることもあり、選手との関係も良好なときばかりではありません。結果でしか評価ができない部分も多く、大きな試合の前は毎回胃が痛くなります。とはいえ、結果に繋がったときの嬉しさはなんとも言えません。関わった選手が五輪出場を決める、世界大会でメダルを獲得する、という時の感動と興奮は、それまでの苦労が一瞬で飛んでいきます。多くのスタッフが選手に関わるので、栄養士の影響は小さなものかも知れませんが、それでも自分の栄養計画が1つ成功したと思う瞬間は、ほっとすると同時にじわりと涙が出てくる瞬間です。そんな瞬間が増えるように毎日努力を続けています。

### **私が憧れるスポーツ栄養士とは**

母校である女子栄養大学の前学長の香川芳子先生はいつも「相手に寄り添う栄養士になりなさい」とおっしゃっていました。学生の頃は当たり前に行えることだと思っていましたが、今はその難しさを強く感じています。業務の効率化を考えることが増え、本当に選手に寄り添っているかどうか不安に思う時があるからです。

私は日本陸上競技連盟のスポーツ栄養部の委員としても活動をしているのですが、そのメンバーである栄養士の皆さんの活動を聞かせて頂く機会がありました。皆さん様々な立場で多忙を極める中でも、選手の為に作り置き料理を準備したり、SNS で毎食の料理写真をチェックしたり、提供する食事は選手が食べやすい大きさにこだわって食材をカットしたり、大人数の講習会で時間がない場合は休憩時間を使って丁寧に質問に答えたり、選手に寄り添い細やかな心遣いと情熱を持ってサポートをされていました。これまで多くの経験をされている中でも合理的にサポート活動を行う部分と、1人1人に向き合う部分、そのどちらも非常に大切にされていて、とても感銘を受けました。

簡単にできることではないと思いますが、そんな素晴らしいスポーツ栄養士の方々と一緒に仕事をさせて頂く機会があることに感謝し、その中でいろんなことを学ばせて頂きながら、私もいつか相手に寄り添えるスポーツ栄養士になれるよう、これからも努力を続けていきたいと思っています。