

## 特別寄稿

## スポーツ栄養現場における実践活動を形にする

木村 典代

高崎健康福祉大学健康福祉学部健康栄養学科

## I はじめに

特定非営利活動法人日本スポーツ栄養研究会が、スポーツ栄養学における研究の促進と情報提供、専門家の教育・養成、そして選手の競技力向上、国民の健康維持増進を寄与することを目的として設立されてから14年が経過し、さらに、学会組織へと発展してから7年目を迎えた。本学会は、これまで公認スポーツ栄養士養成事業を中心に急成長を遂げてきたが、今後、学会としてさらに発展していくためには、スポーツ栄養学における研究の促進と情報提供に関する事業を一層強化していく必要があると考えている。

本学会の特徴の一つとして、スポーツ栄養学の基礎研究を担う研究者とスポーツ栄養の現場で実践活動を精力的に実施する栄養士が共存していることが挙げられる。スポーツ栄養士が現場で見出した様々な疑問や課題をもとに、研究者が新たな手法・指導法を提案する。それを現場の栄養士が実情に合う手法へと改良・実施する。さらに、そこからまた新たな問題や研究テーマを見出されていく。このサイクルを円滑に回していくことこそがスポーツ栄養学の発展のために必要不可欠である。つまり、現場の栄養士の一人一人がスポーツ栄養学の基盤を高めていく責務を負っているという意識を持つことが求められる。

## II 意識改革の必要性和自己効力感の強化

「スポーツ栄養現場における実践活動を形にする」とは、すなわち、学会大会で実践活動報告を行うことや、本研究誌への実践活動報告の投稿を意味しているのだが、それ自体を難しいものと感じる方が少なからずいることだろう。忙しい日常業務がさらに忙しくなるばかりでメリットを感じられないと思われた方、経験がなくて自信がないと思われた方、様々であろう。しかしながら、実践活動報告は、通常のスポーツ栄養サポートの業務をP D C Aサイクルで実施されている方ならば、それをそのままとめることができるのではないだろうか。難しいと思われた方は、日常の業務

をP D C Aサイクルで回しているかをまずは確認するところから始めてほしい。P D C Aサイクルを回すことによって、サポートの質的向上、疑問解決の糸口の発見、自分の業務評価、多(他)職種からの信頼、研究者との連携のきっかけなど、さまざまなメリットが得られる。また、経験がなくて自信がないと思われた方も多数おられるだろう。障壁となっているものを少しでも払拭し、自己効力感を高めることで次の学会大会ではぜひ、実践活動報告に挑戦していただきたい。

## III 実践活動報告への挑戦

どのような条件が揃っていれば、実践活動報告ができるのだろうか？ チーム・選手個人・システム等の課題に対して、以下に示す①～④の要素が揃っていれば、実践活動報告をすることができるだろう。逆に課題がないところで、繰り返しのサポートをしても、実践活動報告はできないということになる。アセスメント、再アセスメントの繰り返しによって、課題を見出しているかどうか、まずは求められるのである。

## ①対象(誰・何)と課題

実践活動の対象となるのは、選手個人やチームはもちろんであるが、選手を取り巻いている家族やスタッフであることも考えられる(表1)。また、対象が必ずしもヒトとは限らず、物になる場合もある。

## ②実践内容(どのような実践をしたか?)

実践活動報告において、もっとも重要なのはこの②である。実践手法がイノベーションであれば、さらに価値の高い報告になるだろう。例えば、今までのサポートに新たにこのような方法・工夫・仕掛け・改善をしたらという部分である(表2)。この実践手法が新たな試みでなかった場合でも、①の対象が通常と異なる場合や③の評価の方法が通常と異なる方法であれば、実践活動としての価値がでてくる。通常の調査研究では、③のアウトカムが重視されるが、実践活動報告に

表1 対象と課題

対象	課題
チーム・選手	体重（身体組成）のコントロールができない 疲れやすい 回復が遅い けが多い 熱中症が多い 料理技術がない 食事が揃えられない 偏食・小食・栄養バランスが悪い 食知識が少ない 食意識が低い etc.
家族・保護者	食知識が少ない 食意識が低い 料理技術がない 偏った食嗜好 etc.
スタッフ	食知識が少ない 食意識が低い 料理技術がない 偏った考え方 指導者自身に偏食がある トレーニングへの強いこだわり etc.
物 施設 道具 環境条件 etc.	練習時間が制限される 練習場が遠い 練習場所が確保できない 合宿や海外遠征が多い 食費が少ない 栄養・食に関する教育の機会がない etc.

表2 実践活動内容の例 新しいサポート・工夫・仕掛け・改善の視点

連携方法を変えたら	強化子の方法を変えたら
実施する場所を変更したら	調理方法を変えたら
食事タイミングを変えたら	食べる組合せを変えたら
学習形態をオンラインに変更したら	補食の内容を変更したら
使用教材を変更したら	アセスメント項目を変えたら
学習内容の提示方法を変更したら	予算設定を変更したら
測定方法を変えたら	食器を変えたら
モニタリングの方法を変えたら	行動目標を修正したら etc.

においては、②の部分により詳細に紹介することが重要となる。

課題解決のための目標・目的を達成するために、具体的な実践を誰と連携するのか、どのような場所で実施するのか、どのようなタイミングで実施するのか、どのような学習形態を用いるのか、どのような教材を使うのか、どのような提示を行うのか、どれくらいの子で実施するのかという視点で捉えれば、それだけでも実践活動の幅は広がるだろう。

### ③実践活動の成果

いわゆる調査・研究というアウトカムに相当する部分である。実践現場で何か新しい試みをした際、上手くいった方法や結果しか報告できない、もしくは価値がないという錯覚に陥ることがある。しかし、実践活動報告では、上手くいかなかった、もしくはネガティ

ブな結果となった、もしくは変わらなかったという結果や方法も全て価値があると考えて発表することが重要である。同様なことを試みようとした人が、その実践活動報告を読むことによって、別の手段を考えるきっかけになるだけではなく、さらに効率的な手段を見いだすきっかけにもなる。さらに、先に述べたように、その結果や方法をきっかけに研究者は、新しい調査・研究の芽を見いだすことができるのである。

あらかじめ、対象者の課題を抽出する時点で、対象者のアセスメントができていれば、実践活動後に再アセスメントすることで、前後比較は可能である。この時の前後比較には、平均値や頻度や割合などの比較が有効であろう。しかし、前後比較が難しいものや、前後比較ができないものもある。例えば、実践活動実施後の選手の反応や感想などである。そのようなものは聞き取りを行い、回答が多かったものを質的に集計し

たりすることで、実践活動報告としてまとめることも可能となる。

#### ④今後の課題

③で得られた結果に対して、何故、そうなったのかを検証し、次の実践活動や次の調査・研究につなげる部分である。計画の段階でたてた目標が未達成だった場合には、なぜ、未達成になったのか、どうすれば、達成に近づいたのか、達成できていなくても評価すべき点はないかなどをまとめることができる。また、達成したところについては、どこがよくて、達成できたのか、さらにもっとよくするためのアイデアはないかなどをまとめるとよい。そして、今後、同じ実践活動を試みようとしている人に対して、アドバイスがあると、質の高い実践活動報告になるだろう。

## IV 発表の機会と交流

日本スポーツ栄養学会大会における一般演題中の実践活動報告は、第1回大会では62演題中12演題だった。第2回大会は76演題中9演題、第3回大会は78演題中13演題、第4回大会は87演題中14演題であり、一般演題数は増加しているが実践活動報告数の割合は少ないのが現状であった。第5回大会はポスター発表の導入により96演題中24演題と増加し、第6回大会で

は、個々の発表に対して質疑応答の時間は設けずに、そのセッションが全て終わったところで、フロアにてフリーディスカッションを行うという形式に変更したことで、108演題中35演題にまで増加した。公認スポーツ栄養士の資格をお持ちの方であれば、スポーツ栄養マネジメントに基づいた栄養サポートを実施されていると思うので、新たに実践活動報告用のサポートを企画する必要はない。スポーツ栄養マネジメントの中で取り入れたちょっとした工夫や新たな取り組み、仕掛けなどを部分的に取り出して報告していただきたい。

## V 終わりに

外部発信する能力のあるスポーツ栄養士が増えることによって、公認スポーツ栄養士の価値そのものが高まる。学会内で実践活動報告が増えることで、学会員の交流の場が増える。延いては学会の活性化につながり、スポーツ栄養学のベースが高まることになる。この時代に生きている私たちが、その礎を築き、それが伝承されることによってこの学会の永続的な発展につながると信じていたい。

## 利益相反

本特別寄稿に関して利益相反は存在しない。