

スポーツドクターからスポーツ栄養への期待

鹿児島県西之表保健所 岩松 洋一

小さい頃、グリコの「1粒 300メートル」の意味を、グリコを温めてゆっくり伸ばせば長さが300メートルになることだと信じていました。中学では、あまりの練習のきつさに部活動(柔道部)を1年ちょっとで辞めたことがあります。

成人してからは、レストランで「パスタを注文したのにグラタンが出てきた」と家内に文句を言ったら、「それはラザニアという、れっきとしたパスタだ」と笑われたことがあります。

このように栄養学、スポーツ、社会常識のどれを取っても人様に自慢できるものはありません。

思えば、職業としている公衆衛生の世界では、勝った負けたという話をあまり聞かないような気がします。その意味ではスポーツ栄養と対極にあるのかもしれませんが。

昔、ある教室を開いて参加者が何キロ減量したとか、これだけ血液検査の数値が改善したということをやっていました。

中には、ここで、参加者間の競争を促すような指導法を取り入れようとする方もいるでしょう。これも一つの方法ですが、誰が1番であったかということは、あまり意味がないと私は考えています。

むしろ、こういうことは1番でない方が良くもありません。

中国の古典「老子」には、「敢えて天下の先たらず」という言葉があります。細く長く生きる先人の知恵を感じる好きな言葉の一つです。

例えば、「その人が、スポーツを長く続けていくために、スポーツ栄養の専門家はどのようなサポートができるのか」というような研究が進むと、私のような人間はとても助かるのです。

少し前の話になりますが、全国障害者スポーツ大会の県選手団にチームドクターとして同行したことがあります。

大会では、高い競技能力を発揮する人も多数おられました。しかし、私には、試合の勝ち負けよりも、大会に参加することを心から楽しんでいる人たちの方が強く印象に残っています。

それは、その人たちが、いわゆる「勝つためのスポーツ」ではなく、何か別なものを目指していたからではないかと思えます。

冒頭、中学時代に柔道部を辞めた経験を書きました。不思議なもので、高校になって再び柔道がやりたくなり、柔道部に頼んで練習させてもらいました。

この時、同じ年の部員から「君の柔道は勝つための柔道だ。美しくない」と言われました。はじめは何のことかわかりませんでしたが、講習会で指導員の先生からも注意を受け、その意味がわかりました。

なりふり構わず勝とうとするため、受け身をはじめとする基本的な型が崩れた、変則的な(美しくない)柔道になっていたのです。これでは強くないばかりか、早晚怪我をすところでした。こうして、「勝つための」柔道、すなわち目先の勝ち負けへのこだわりを捨てることができました。

この方針は、大学に入り学部の柔道部に入部してからも続きました。不思議なもので勝つための柔道を捨てたにも関わらず、あるいは捨てたからなのか、試合では少しずつ勝てるようになりました。

人生は長いので、現役引退後のことまで考えた指導法が、これからとても大切になると思えます。スポーツ栄養は、そういうことにも、大きく寄与できると私は信じています。

最後に、日本スポーツ栄養研究会が、これからも、ますます発展していくことを心から祈念いたします。

岩松洋一氏のプロフィール

1965年鹿児島県種子島生まれ。鹿児島大学医学部卒業後、沖縄県立中部病院研修医を経て鹿児島県入庁。

2008年4月から西之表保健所長。国立公衆衛生院専門課程修了(MPH)、佛教大学社会学部社会福祉学科卒業(通信)。日体協公認スポーツドクター、健康運動指導士、柔道二段 2010/3/13