

スポーツ栄養士と私

トリノ冬季オリンピックエアリアルコーチ 松井陽子

私はフリースタイルスキーのエアリアルという、スキーを履いてジャンプ台を飛び、宙返りをする種目で2002年から2008年まで全日本チームのコーチを務めていた。私がコーチになった2002年当時、チームは危機的な状況に陥っていた。

1990年前後、世界でも表彰台にあがる強さを見せていた日本エアリアルチームだったが、1998年自国で開催された長野オリンピックで惨敗、2002年のソルトレークオリンピックでも満足な結果をだせなかった。チームの予算は削られ、合宿をするのもままならない。しかし、練習をしなければさらに弱くなっていくのは目に見えている。私達は1回の合宿にかかる経費を極限に抑え合宿の日数を逆に増やすことにした。

そこで考えたのが自炊だ。その当時、選手は男子が5名、女子2名。合宿の費用はコーチのみ連盟負担で選手は自費参加だ。加えて、家でも1人暮らしの選手が多く、「料理ができる」という能力は普段の生活費を抑え、栄養をしっかり取って練習に励む上でも非常に重要だった。私達はチームの栄養担当であった国立スポーツ科学センター(当時)の柳沢香絵先生にアメリカ遠征への帯同を要請した。

私の「無茶ぶり」にもかかわらず、柳沢先生はチームの現状をよく理解し、「安い、早い、美味しい」に加え、簡単で栄養ある料理を毎日紹介してくれた。買い出しのコツから下ごしらえ、味付けの応用など、包丁をもったこともほとんどない男子には初めてのことばかりだ。

合宿が始まって数日は、慣れない料理と、練習で疲れて帰ってきているのになかなか食べられない空腹に苛立ち、「僕たちは料理をしにアメリカにきたんじゃない！」と選手から抗議を受けた。しかし、毎日の食事は選手の身体を作る上で非常に重要で、練習の質や量にも影響する。シェフをつけて管理できる裕福な競技ならまだしも、私達はそれを自分たちでお金をかけずにやらなければならない。食事は365日毎日のことだ。今やらなければ4年間戦えない、と訴え、柳沢先生も真正面から選手とぶつかった。

一週間経つと、徐々に選手たちに変化が見えてきた。朝起きて朝ごはん作りとともに弁当の用意と夕飯の下ごしらえをする。冷蔵庫をのぞき、買い出しに必要なものを確認する。ペースができればなんということはない。栄養を考えると生活の一部になり、柳沢先生への質問も増えた。「今日生姜焼きにしようと思うんですけど、付け合せ何がいいですかね?」「サンドイッチに野菜とハム入れたら、あと、ヨーグルトとオレンジジュース持っていけばいい?」柳沢先生がチームの一員として戦ってくれた成果だ。チームが変わった。選手たちは食事にストレスを感じるものが減り、練習を増やしても疲れにくくなっていった。

栄養は実践できてナンボだ。選手の口に入れることができなければ何をしても水の泡、口に入れられる条件はチームごとに異なる。どう食べて、どう身体を作り、どう技術を伸ばすか。チームとしてトータルで作戦を練る必要がある。

普通の栄養士とスポーツ栄養士、定義は色々あるのかもしれないが、私の感覚では違いはこうだ。「チームの一員になれるかどうか」。スポーツ界の人間として、一緒に戦ってくれる仲間が今後ますます増えていくことを願っている。

松井陽子

昭和48(1973)年8月東京都港区生まれ。

早稲田大学第一文学部卒業。大学時代に器械体操からフリースタイルスキーエアリアル種目に転向し、早稲田大学スキー部に所属。1997年、2002年全日本フリースタイルスキー選手権大会優勝。引退後、全日本スキー連盟コーチを経て、(公財)日本オリンピック委員会にてタレント発掘を担当。2012年12月より独立行政法人日本スポーツ振興センターにて文部科学省委託事業を担当している。