

## スポーツ栄養と私

アスレティック・トレーナー 岩崎由純

### 1. アスレティック・トレーナーへの道

1970年代にアスレティック・トレーナーになりたいとの夢を抱き、郷里の山口県を離れ東京の大学に入学しました。しかし、当時の日本にはまだ専門の教育がなく、同じ志を持つ仲間からも背中を後押しされ、本場アメリカへの留学を決意しました。1982年の夏の事です。

### 2. 大学での栄養学

留学したシラキューズ大は、日本ではあまり知られていませんが、アメリカでは名門校の一つでした。しかもスポーツ医科学の単位をたくさん履修しなければならない立場の自分には、スポーツ栄養学が必須科目だったのです。アカデミック・アドバイザーからの言葉は、「日本の大学で栄養学は履修しているようですが、こちらの修士課程のスポーツ栄養学を取る前に学部のスポーツ栄養学も取りなさい。とつても特別な講義ですから！」でした。

### 3. 「特別な講義」の始まり

学部の3年生と一緒に履修した「スポーツ栄養学」の1回目の講義で、「特別な講義」の意味を理解しました。担当教授のサラ・ショート博士は、すり鉢状の大きなホールにハーレーダビッドソン(どでかいバイク)登場したのです。一番後ろのドアからゆっくり舞台へと下りながら、左右の学生たちに手を振る教授は、このオープニングだけで全員の心をわし掴みにしていました。もちろん僕もその一人です。更にパワーポイントもマルチ・プロジェクターもないその時代に、何台ものスライド映写機でスクリーンだけでなく壁や天井にまで栄養関連の画像をショーのように映し出したのです。もちろんBGMつきです。

### 4. 名物教授サラ・ショート博士

当時の3大ネットワークのテレビ番組でも、また発行部数世界一を誇っていたTIME誌にも何度も取り上げられていたのが、このクラスの担当教授サラ・ショート博士でした。奥の深い栄養学を如何にして分かりやすく楽しく講義するのかがテーマだったようです。インパクト抜群だったオープニングですが、その後の講義もまさにエンターテイメント。一度鑑賞した面白い映画の内容は、忘れないのと同じ効果なのでしょうか？特別な専門用語でもない限り、一度受講したら、その内容をほとんど覚えているのです。自分は、スポーツ栄養学の講義を通じて「これがプレゼンテーションだ！」というものを学びました。現在の自分は年間200本近い講演活動をしていますが、そのルーツはこの講義にあったと言っても過言ではありません。

### 5. スポーツ栄養

サラ・ショート博士から、学んだスポーツ栄養学は、当時の自分には知識でしたが、修士課程修了後に1年間インターンを務めたUSオリンピック・センターでは実践を学びました。全米からオリンピックスポーツの選手たちが集うこの施設で栄養指導をしていたのは、アン・グランジーン博士。彼女は、いつもスーツでびしっと決めた美しい姿勢の女性で、選手たちの目をしっかりと見ながら、優しいけれどもはっきりと「何が良くて、何が悪いか」の話をしていた印象があります。選手に自分で口にする物を選ぶ知識を与え実践をするためです。こうした施設の特徴は、実際のオリンピックやユニバーシアードなどの国際大会と同じくバフェ(バイキング)スタイルで、選手が自分でトレイを持って食べる物を選択していく方式です。したがって栄養指導は、自分で必要なものを自分で選べる「目」を育てることなのです。

### 6. 自由の国アメリカ？

自分の好きなものを好きなだけ食べられるシステム。もし偏ったものばかりを食べていたら病気になるかも知れない。もし、毎回お腹いっぱい食べていたら肥満になるかも知れない。そんな究極の自由の中で、完璧な肉体を維持し、世界で勝ち続けるアスリート達がありました。1976年のモントリオール五輪男子400mハードルで金メダルを獲得して以来10年以上も世界の大会で勝ち続けたエドウィン・モーゼス選手は、今から30年前にパソコンで栄養管理をしていました。三段跳びの世界記録を樹立したウイリー・バンクス選手は低脂肪の日本食を愛し、飲み物にまでこだわる徹底した自己管理をしていました。そしてその時代のスーパーヒーロー、カール・ルイス選手は、なんとビーガンだったのです。ビーガンとは、完全菜食主義者のことなのです。世界で活躍する選手たちが、何でもありの自由の国で、あの体型とパフォーマンスを長年維持できるのはスポーツ栄養を含む「自己管理能力」によるものだったのです。

### 7. 自己管理能力

ウォールストリートのビジネスの世界でも、「体型を維持できない人は信頼してもらえない」なんて話があるそうです。

「日本人選手が世界で活躍できると思いますか」の質問に、「既に自己管理能力の極めて高い日本人選手が世界で活躍する時代が来ていますね」と答えるようになりました。「それは、スポーツ栄養の重要性を理解し、実践できる人です。知っているだけでなく、しっかり実践できる選手は、きっと夢を実現するはずです。」

世界の大会でメダルを取ったある日本人選手が「普段の生活で何か心掛けている事はありますか？」の質問にこう答えました。「自分に選択する権利が与えられると、これを選んだら足が速くなるかなって考えるんです。」

素敵な言葉ではありませんか？

スポーツ栄養。それは選手の自己管理能力そのものなのかも知れません。