

スポーツ栄養は蜜の味

鹿屋体育大学 講師 高橋 仁大

スポーツ栄養と聞いて真っ先に思い浮かぶことは、この日本スポーツ栄養研究会の会長でもある鈴木志保子氏の量み掛けるような「毒舌」である。

以前鈴木氏が鹿屋体育大学に勤務していた際に、筆者の指導するテニス部の学生への栄養指導を依頼したことがある。当時のテニス部の抱える問題点として、けいれんがあった。一年で最も大切な試合であるリーグ戦を戦う際に、鹿屋体育大学の学生にけいれんが頻発していた。このリーグ戦は1名の選手が1日2試合を3日間行うという、非常にハードなスケジュールで試合が行われる。しかも各大学ともこの大会を最大の目標として望むため、ほぼすべての試合が緊迫した展開となる。鹿屋体育大学は当時部員数も少なく、試合を終えた選手がそのままコート整備をしなければならないほどで、試合から雑用まですべて選手自身が行わなければならないという状態であった。そんな状態を見越して、けいれんを防ぐために様々なトレーニングを行ったわけであるが、それでも毎年のようにけいれんする学生が出てくる。それまで学生の栄養面に関して特段の関心を持っていなかった私は、藁をもすがる思いで鈴木氏による指導を仰いだわけである。

面談を受けている学生との話を横で聞いていた私は衝撃を受ける。ほぼ全ての学生の普通の食生活に対して「あんたらどういふもの食べてんのよ！」と一喝。とても文章には再現できないような「毒」を学生達に吐きながらも、冷静に聞けばその内容は、豊富で完璧な知識に裏打ちされた極めて理論的なものであるうえ、鈴木氏による指導は栄養面に留まらず、トレーニングのスケジュール管理やアスリートとしての心構え、試合に望むためのチームづくりなど、選手一人ひとりを全人的に成長させるような、まさに「コーチング」だったわけである。

それからの学生といえば、普通の食事から相当苦労したようである。鹿屋という土地柄、ほぼ全員が一人暮らしな訳で、外食やコンビニが食事の中心。その中で鈴木氏の指導をどのように実行するか、いつも頭を悩ませていた。あるときの合宿では、昼食を調達しようとコンビニへいったところ、繁盛していた店のようで、商品があまりない。陳列してある商品を見た学生は「食べられるものがない！」とのたまう。油とタンパク質を減らし、ビタミン・ミネラルを摂るように考えると、食べられるものがなかったらしい。大変だなあと思いながらも、こういう日々の努力を続けていくことが強くなる秘訣だと感じたものである。

そして迎えたリーグ戦。前年度優勝していた鹿屋体育大学は、主力が卒業し、かつ人数もギリギリという状況で、戦前の予想は一部残留もおぼつかない、というものであった。しかし学生達の調子は体調を含めて良く、人数が少ないながらチームの雰囲気も良く、筆者としてはこれで負けても本望、という心持ちであった。試合が始まると学生達の頑張りや想像以上であり、心配されたけいれんもほぼ皆無。一日目、二日目ともに大接戦となりながらも勝利を収め、最終日の全勝同士との直接対決となった。実力の差はいかんともし難く、残念ながら最終日の試合には敗れ、連続優勝はならなかった。しかし戦前の予想を大きく覆して二位となった背景には、鈴木氏の「毒」が学生達への強烈な力になったということがあったのである。

このときの経験を生かし、現在でも学生達の栄養面について筆者なりに働きかけてはいるものの、正直なところなかなかうまくいかないのが現状である。そろそろ鈴木氏の「毒」を、再び学生達に注入してもらわなければならない。

高橋 仁大(たかはし ひろお)氏のプロフィール

1997年 筑波大学大学院修士課程体育研究科 修了

2007年 鹿屋体育大学大学院体育学研究科博士後期課程 修了 博士(体育学)

鹿屋体育大学助手、同助教を経て、2008年より現職

日本テニス学会運営委員、日本テニス協会ナショナルチーム・テクニカルサポートスタッフ、日本オリンピック委員会強化スタッフ。 2011/12/21