

ご所属 株式会社 LEOC

お名前 せきね とよこ
関根 豊子

【会員登録 2011年】



～コメント～

息子たちと”初”体験を楽しんでいます。写真は奥多摩での“初”ラフティング。下る途中で岩の上からダイブした様子です。「あまり激しくせずに下りませう」と言ったスタッフでしたが まんまと母一人、ボートから振り落とされました。

日本スポーツ栄養学会から紹介を受けました関根豊子と申します。

大学院時代からスポーツ栄養士的な活動を始め、かれこれ 20 年以上経ちました。まだまだ知識も結果も積み重ねなければ！と感じる毎日ですが、ここ数年は「どうしたらスポーツ栄養士になれますか？」という相談を受けることが多くなりました。自分自身が諸先輩方にしてきた質問を、今度は自分が受ける番になったのだなあ、と時間の経過を感じます。

私は、オリンピックや日本代表チームでのサポート実績はなく、研究業績もほとんどありませんが、健康増進のために運動をされている方や、実業団チームや大学生アスリート、ジュニア年代への栄養サポートなどで少しずつ積みあげてきた経験を見てくださいている方がいらっしゃるのだと理解しています。そしてそれは、インターネットによる情報拡散も影響していることでしょう。実際、本学会ウェブサイトの公認スポーツ栄養士紹介ページや、ウェブサイトに掲載した記事から、弊社にご連絡いただくというケースが増えてきているからです。「スポーツ栄養」や「スポーツ栄養士」などで検索すると、たくさんの記事がヒットする中、私を選んで連絡をいただくわけですから、とても光栄なことです。

現在では Twitter や Facebook など SNS の利用者が増え、スポーツに関わる栄養士の情報発信も増えていますが、スポーツ栄養情報の発信に関しては、実は私も先駆けの 1 人だと自負しています。というのも 20 年以上前に自身のホームページ(ウェブサイト)を作っていたからです。

私がスポーツ栄養で仕事をしたいと考えていた大学院生時代、情報を得るのは主にスポーツ雑誌や新聞からでした。コーチングクリニックやトレーニングジャーナル、スポーツ医学などをめくって、スポーツ栄養の特集記事や連載記事を読んだものです(もちろん、大学・大学院の授業も受けていましたよ！)。同じ時期にインターネットを利用することも覚えました。ネットサーフィンという言葉通り、様々なホームページを見て歩き、学業に役に立つ情報も、そうでない情報も収集していました。まだ英語を中心とした外国語のサイトが多く、企業のホームページ開設率も低かったと記憶しています。気になって調べてみましたが、総務省の調査

(<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h27/html/nc121220.html>)によると、「1995 年では、インターネットを利用する企業は 11.7%に過ぎず、それらの中でホームページによる情報提供を行う企業は 24.0%に過ぎなかった」ようです。そんな中、大学の体育学部や研究室の情報発信を目的

とした、ホームページ作成勉強会に参加する機会があり、自分でもホームページを作れるのだという事を知ったのです。ならば、自分自身もインターネットを使って多くのアスリートにスポーツ栄養の情報を伝えよう！とスポーツ栄養情報の発信をテーマとした個人ホームページを立ち上げました。当時はホームページビルダー(これももう使われていない?!)などのアプリケーションもなく、HTML タグを手打ちしながらの作成です。一番重要なスポーツ栄養情報の文章作成とともに、読んでもらうためのデザインを考え、背景色やフォント、アイコンや画像の挿入などにも苦心したことを思い出します。またコンテンツとして、新聞や雑誌などどこにどんなスポーツ栄養の情報が掲載されているのかをまとめたページや、スポーツに関わる栄養士を紹介するようなページ、仕事の依頼を受けるページも作っていました。

その後、少しだけブログにも手を出し、ネットに繋がることは性に合っているらしく、現在も SNS も活用しています。そしてこのたび、学会のホームページ運営のお手伝いをさせていただくことになりました。スポーツ栄養士的な活動を始めた当時に行っていたインターネットへの情報発信という役割を、20 年以上経った今、また与えていただけたことで、昔を思い出し、コラムに書いてみたくなりました。もちろん、当時も今も、アスリートやアスリートを支える栄養士、他スポーツ関係者など多くの皆さんに役に立つ情報を発信したいという気持ちに変わりはありません。皆さんにこまめにアクセスしていただけるホームページを目指して、他のメンバーと一緒に活動していきたいと思えます。