

ご所属 新潟市立光晴中学校

さいとう こうじ  
お名前 齊藤 公二

【会員登録 2015年】



～コメント～

中学校女子バスケットボール部選手が、休日の練習後に昼食をとる様子。自分に合ったごはんの量を量ってから食べます。この日の昼食は保護者が作りました。ジュニア選手一人では難しい行動変容も保護者と一緒なら心強い！

新潟医療福祉大学の星野さんから紹介を受けました、新潟市立光晴中学校の齊藤と申します。星野さんは大学時代の同期で、その中でも特に親しかった友人の1人です。彼女は運動と栄養の関係について当時から熱心に研究に励み、毎日夜遅くまでラットを使った実験をしていました。そんな努力家でたくましい彼女は、現在も私とスポーツ栄養、大学とを繋ぐ窓口になってくれており、大変助けられています。

さて、私は現在栄養教諭として働いている傍ら、公認スポーツ栄養士としてサポート活動をさせていただいておりますが、ここまでの道のりには、いくつかのターニングポイントがありました。

1つ目のターニングポイントは高校生の時です。私とスポーツ栄養との出会いも同じくその時です。バスケットボール部の強豪校で活躍するために高校を選びましたが1年時に挫折。何か部活動をしないでと、陸上競技部に入部しました。競技転向後、しばらく記録が伸びずに悩んでいました。そんな折、母親の勧めで食事改善を行いました。「量を増やしてバランスよく食べる」という基本的なことです。大豆やプルーンを毎食食べていました。すると、その3ヵ月後には大幅に記録が伸び、県大会で入賞、上位大会に進めるまでになりました。これを機に食事と運動との関係に興味を持ち、栄養士を志しました。(今考えてみると食事だけの効果でないことはわかりますし、量やタイミングに関してもまだまだできることがあり、もったいなかったと後悔の連続ですが、当時の私には衝撃的な出来事でした。)

その後、大学での研究が2つ目のターニングポイントです。公衆栄養という分野で、ラオス人民民主共和国(以下ラオス)の農村部における乳幼児とその保護者の食に関するフィールドワークを行いました。当時から乳幼児死亡率が世界的にも高かったラオスについて調査し、その研究成果をラオスへフィードバックするという大きなプロジェクトに携わらせていただきました。その中で私は「体格」について研究しました。私の研究結果として最も印象的だったのは、「子どもの栄養不良は離乳後に起こっている」ということでした。子どもは、母乳による母親からの栄養をもらわなくなると、途端に栄養状態が不良になるのです。保護者の栄養の知識や技術、生育環境や子ども自身の生きる力が重要であることを、遠い国で改めて気づかされました。これがきっかけとなり、栄養教諭を志しました。

そして3つ目のターニングポイントが、当時勤務していた中学校の生徒から言われた一言でした。彼は世界的に活躍するBMXの選手でした。保護者からの要望でスポーツ栄養の講演会をした後、彼が私のところへ来て「もっと早く知りたかった。知っていれば今よりもっと僕は強くなっていたかもしれない」。

僕は強くなるためなら何でもする。」と言いました。それまでは自分の知識に自信がないこともあり、「頼まれたら受ける」という受身でした。しかし、こんな風に自分の能力を伸ばしたいと強く思い、世界で戦う生徒の姿勢を目の当たりにしたことで、そんな子ども達や保護者・指導者に対し、専門的な知識や技術を伝えたい。栄養教諭としてまだまだできることがある。そう一念発起し、公認スポーツ栄養士を志しました。

これらのターニングポイントを経て、現在中学校に勤務しながら小・中学校・大学や総合型スポーツクラブで栄養サポートをさせていただいております。今では前のめりに自分自身をアピールし、より多くの方に「スポーツ栄養」について伝えたいと活動しています。ただし、働きながらのサポートには限りがあるため、今後どのように選手に不利益なくサポートを継続していくかが課題です。

来年度からは、中学校を拠点にして、総合型スポーツクラブと連携した3年間を一区切りにした「ジュニアアスリートのスポーツ栄養プログラム」を実施します。「知識を得て、運動をし、作って食べる」という内容を3つの発達段階に分けて、各段階年4回程度行います。食の知識と技術・運動を一体としたプログラムにより、ジュニア選手の自己管理能力を育てたいと思っています。全てのプログラムを楽しみながら行うということがポイントです。指導者側の負担感が大きくなりすぎないように、マンパワーや研究面において、大学との連携も模索しています。

さいごに、今後も将来の良い選手、良い指導者、良い親となるジュニア選手の育成に貢献できるよう、活動を続けていきたいと思っております。