

ご所属 十文字学園女子大学
人間生活学部 健康栄養学科

とくの ゆうこ
お名前 **徳野 裕子**

【会員登録 2011年】



～コメント～

大学で行われているシニア健康教室
「いつまでも若々しく、元気に！」で
ミニ講義を行っている風景です。
すでに3年目を迎え、毎年より専門的な
知識を要求されます。熱心に聴講される
のでやりがいがあります。

中野ヤスコさんから紹介を受けました徳野と申します。中野さんと私は、公認スポーツ栄養士養成講習会で意気投合した中です。中野さんは私の同期の公認スポーツ栄養士にあたります。中野さんには、昨年、現在のスポーツ栄養士の活動について大学1年生と3年生に話をしてもらいました。距離はありますが機会がある時に、情報交換を行わせていただいています。

私が、スポーツ栄養に興味を持ったのは大学4年生でした。運動生理学の教授が初めて管理栄養士養成にこられた2年目のゼミ生になります。卒業後20年以上もたっていますので、その当時は“スポーツ栄養って何？”といった感じでした。その後、私は公衆衛生学の分野に進み身体計測の研究をつづけ大学院を修了しました。その間、クリニックで傷病者に対する栄養指導も行いました。その後、大学教員となり研究を続け、同時に大学生アスリートの栄養指導を行うようになり、きちんとした勉強をしたいと思い、公認スポーツ栄養士の資格を取りました。

私の専門的背景には、公衆衛生学があります。“健康とは何か？” そのためには、何が必要であるか？一次予防につながる活動を積極的に行ってきました。2012年～2013年には、アメリカフロリダ州立大学人間科学部 食物、栄養と運動学科 客員研究員としてアメリカの栄養科学を学びました。帰国後、十文字学園女子大学に健康栄養学科がつくられ、今年度初めて4年生を迎えます。栄養士養成課程ではありますが、保健体育と栄養教諭の教員免許、健康運動指導士や高齢者体力づくり支援士の受験資格、フードコーディネータ3級の資格を取れます。学生の多くは、活発な運動経験を持っており、運動だけでなく、栄養の知識も持ちたいと思い入学してきます。そんな学生に私は、公衆栄養学や、健康食育、栄養教諭実践などの講義や実習を担当しています。様々な世代の人たちの健康および健康を願うためには、健康維持・増進のための運動と栄養が大切です。アスリートのためだけでなく、ユニバーサルな万人のためのスポーツ栄養を現在心がけています。

長年取り組んできた予防医学の立場から、多くの学生に健康食育を行えることがとても楽しいと最近は思っています。昨年、医師の先生と保健師の先生と共に「女性と健康」(東京教学社)という教科書を

出版しました。学生さんはもちろん、保護者の方々にも読んでもらいたいという願いからです。女性にとって大切な健康を維持するための食事を担当しました。

最近、公認スポーツ栄養士について説明することが増えました。というのは、栄養教諭取得のための実習の願いで、小学校の校長先生と名刺交換する時のことです。校長先生の多くは、「公認スポーツ栄養士」という資格に興味を持たれます。でも、現在私がお会いする校長先生の100%、トップアスリートのための栄養活動だと考えられ、小学校の現場では無関係だと考える校長先生もいらっしゃいました。そんな時には、小学校であっても、スポーツ栄養はとても大切ですと熱弁を振っています。多くの公認スポーツ栄養士の方々が、正しい情報を提供しながら、健康教育活動をすることが、次世代への社会貢献ではないかと思っています。

また、大学では子どもから高齢者まで様々な方々へ健康教育を行う機会をいただいています。特別な講演会から、学生さんと地域の方々と共に学ぶ授業などです。運動することが大好きな高齢者の方々は、運動と栄養の関係をお話すると、とても熱心に聴講して下さいます。テレビでの情報からも勉強されるため、とても専門的な知識を要求されます。人生100年、いつまでも若さを保ちたいと思われる高齢者の方々に、栄養の面でお役に立てられることはとても嬉しいです。

さらに、どんな食材が大切であるか、生産者の方や加工業者の方にお会いするようにしています。アスリートに実際の食を通して指導することもあります。スポーツ栄養という分野は、これから益々大切な内容だと思います。でも、まだまだニーズを必要とする人たちはごく一握りの人たちです。何をすることもエネルギーが必要で、そのエネルギーを作り出すためには、食べることと体を作ることが大切であるという、とってもシンプルな事がなぜかおろそかにされがちのように思います。先人の公認スポーツ栄養士の方々の活動のお蔭で、私たちは今とてもスポーツ栄養を進めやすい環境で活動ができていると思います。そして、これからさらにスポーツ栄養を実践することでアスリートであれば、さらに良いパフォーマンスができるように、一般の人であれば、充実した人生を過ごすことができる健康な体を維持することができるように、運動と栄養の大切さを伝えて行きたいです。そして、それを伝えられる学生を養成したいですし、関連した研究も進めることができればと思っています。