

ご所属 フリーランス

お名前 おおたき ちかこ
大滝 千賀子

【会員登録 2011年】



～コメント～

グラウンドにて練習あとに食事についての話をしているところです。体組成や食事についてはグラウンドやトレーニング室などで声をかけて話していく時間も大切なコミュニケーションの時間としています。

徳野さんからご紹介いただきました大滝千香子と申します。徳野さんとは公認スポーツ栄養士の同期です。受講中からずっと様々なアドバイスをいただいております。

今回、＜スポーツ栄養と私＞というお題をいただいたことで今までスポーツ栄養に関ってくることができた20年という時間を整理してみることができました。まずはそのことに感謝申し上げます。

私が栄養士を目指したのは一般企業に就職後3年ほどたってからです。退職後、栄養士免許を取得のために通学しながらフィットネスインストラクターとしても働き始めました。その時に所属していたスポーツクラブにいらした栄養士さんとの出会いがスポーツ栄養に興味をもつきっかけとなりました。栄養士さんがフィットネス業界だけではなく様々なスポーツ現場で活躍され、現場に出向き調理実習などを行いチーム・選手が必要としていることを具体的に指導されているのを間近で見させていたけたことが刺激となりました。その後、現場で活躍されている栄養士さん(まだまだ少なかったです)や企業にコンタクトをとっていきました。まさに突撃という感じで若かったからできたことだと今さらながら恥ずかしい思いがします。卒業後にスポーツ栄養を仕事したいと就職活動を始めましたが、まだそのような仕事での求人は少なかったです。やっと食品メーカーの健康事業部で働かせていただけることになりものすごく嬉しかったことを覚えています。ここでの経験が私の今の原点となっています。

その後はスポーツクラブでの食事指導やダイエットクラスの企画。企業でのフィットネス活動などが増えていきました。そんな時、トレーナーからサッカー選手食事サポートをやってみないかと声をかけていただきました。選手のプロとしての意識の高さだけでなく、選手をとりまく環境やご家族の熱意などを目の前で見ることができ、もっと私自身が成長し続けなくてはいけないと感じた瞬間でした。この選手との出会いで栄養士としてスポーツ栄養で本格的にもっと仕事がしたいと考えるようになりました。

思いと現実がなかなかスムーズにいかないこともあります。自分がこの時に感じた熱い思いを目指して今も続けているなだと改めて再認識しています。

その後、トレーナー育成の専門学校講師や大学体育会の食事サポート、寮の調理室環境整備、海外合宿帯同、保育士対象の食育などどんなことも全て何かに繋がっていくと信じて丁寧に行っていました。

現在は社会人ラグビーチームの栄養スタッフ、また女子陸上選手、海外サッカー選手との個人契約やジュニアアスリートへの食育活動などのご依頼を頂いております。栄養スタッフとして大切にしていることは、選手の食事管理だけにならないように、栄養のスタッフとしてチームの中で様々なエリアと繋げることに気を配っております。

スポーツ栄養マネジメントは選手をとりまく環境が全て関わってきます。食事というプライベートにも入ります。同じ状況・環境など一つもありません。選手一人一人の状況を観察・分析し他のスタッフとの情報共有。全てはチーム、選手が目指しているシーズンの目標に向けて必要なことです。私も同じ方向を向いていきます。

私には研究業績はありませんがいろいろな現場で少しずつではありますが培ってきた現場経験を強みとして活かしていけるのではと感じております。

ここまでたくさんの方々に繋げていただけたこと、そして出産や子育ても含めて費やした時間の全てが私の今になっています。これからも全てのことに感謝しながら、今度は私がさまざまなエリアと繋げていけるように行動していくことも役目と感じております。そして大きな夢となりますがスポーツアカデミークラスの栄養エリアの構築などに微力ながら関わっていけるように活動し、自分自身のスキルアップも精一杯取り組んでまいります。ここからがさらなる本番となるのかなと感じてワクワクしています。