

ご所属 フリーランス

あおしま ちえ

お名前 青島 千恵

【会員登録 2010年】



～コメント～

皇后杯全日本女子サッカー選手権大会の試合終了後、選手のバスを見送る娘（前列左端）とスポーツ栄養へのきっかけとなった高校時代の仲間達。後列は保護者。後列左から3番目が私。

### ～「サッカーのまち藤枝」で、娘とともに～

河村美樹さんから紹介を受けました青島千恵と申します。

河村さんは、静岡スポーツ栄養研究会の仲間で、その他の静岡県内のスポーツ栄養士と共に情報交換や勉強会、イベントなどで一緒する関係にあたります。

#### 【サッカーのまち藤枝】

私が住んでいる、静岡県藤枝市は、サッカーを核としたまちづくりを推進しています。サッカー教室、イベントはもちろん、サッカー大会は、幼児のチャイルドサッカー大会から、70代80代の方も参加しているシニアサッカー大会まで行われています。特に、女子サッカーに関しては、たいへん恵まれた環境で、1年前に全日本高等学校女子サッカー選手権大会で優勝した藤枝順心高校をはじめとする、多くの女子サッカー選手がサッカーを楽しんでいます。12月には皇后杯の会場となり多くの市民が応援にかけつけました。市を挙げて、「サッカーのまち藤枝」として、さまざまな取り組みがされています。

#### 【娘の成長とともに】

私とスポーツ栄養の出会いは、娘の成長です。

サッカーどころで生まれ育った長女は、幼稚園の時に、チャイルドサッカーを始めます。ちょうど、2002日韓サッカーワールドカップが開催される頃で、ワールドカップとその翌年の静岡国体の会場として作られたエコパスタジアムのこけら落としイベントのひとつで、チャイルドサッカー大会があったことを思い出します。地元のサッカー少年が憧れる、藤色のユニフォームをわずか5歳で着せてもらい、広いスタジアムの芝生でボールを蹴ったたくさんの子供達、サッカーが盛んな静岡県ならではのイベントです。現在、そのエコパスタジアムはラグビーワールドカップの会場に決まり、ラグビーを楽しむ子供たちの憧れのスタジアムとなり、多くのイベントが行われています。

その後、4年生までは女子サッカーチーム、5、6年生はスポーツ少年団とサッカーを続けます。中学時代は、地元の女子サッカークラブチームでチャレンジをすることを選択します。高校は、自宅から自転車で通うことが出来るところに、藤枝順心高校があり、最高の環境と、素晴らしい仲間の中

でサッカーを続けていくことができました。

このような娘の成長の中で、ジュニア選手達と保護者としてだけでなく、いわゆる保護者会の役員としてチームを支えていく経験をたくさんさせていただきました。仕事としてだけでなく、保護者という立場でチームと関わっていると、この年代は、影響がとても大きいことがわかります。それは、スポーツ栄養士として仕事をしていても同じです。影響が大きいだけに、間違った解釈をしないように伝えることや、選手の気持ちを感じ取りながら話をしなければならないなど、思春期の揺れ動く心に寄り添いながらのサポートになり、ついつい、甘くなってしまうこともあります。

### 【スポーツ栄養士を目指すきっかけ】

娘が中学時代所属したクラブチームでは、保護者としてではありましたが、食べることからのサポートをする機会を作っていただきました。その後、高校へ進学すると、全国から意識の高い選手がたくさん集まり、寮生活をする選手や体重が気になる選手との日常会話の中から、相談をされるようになります。週末のグラウンドの片隅で、“食べること”や”からだづくり”について、成長期の選手達と話をすることが楽しみでした。時には、選手達が娘の友達として夕飯を食べに来ることもありました。

そんな選手の中には、年代別代表に選ばれるような選手も含まれており、正しい情報、新しい情報を得て、もっともっと選手達の役に立つようになりたいと思うようになり、日本体育協会(当時)公認スポーツ栄養士を目指し勉強をする決心をしました。

スポーツ栄養を習得していく中で、多くの先生方から学ぶ機会が得られたこと、一緒に勉強する素晴らしい仲間に出会えたこと、スポーツを頑張る多くの選手に出会えたこと、すべてが今の自分にプラスになっています。

### 【成長した選手との再会とこれから】

地元の藤枝市総合運動公園サッカー場で行われた、皇后杯3回戦、娘と同じチームだった仲間が、なでしこリーグの選手としてプレーをするという連絡があり、応援に行ってきました。試合前に手を振ってくれた笑顔や話をする様子は、高校時代と何もかわらない気がしましたが、ピッチの上でプレーをする姿は、見違えるような成長で惚れ惚れしてしまいました。多くの努力をしたのだろうと想像します。

今、娘が中学時代に所属していたクラブチームに関わらせていただき、ジュニア期の女性アスリートについての現状を学ばせてもらっています。スタッフ、選手、保護者の皆さまとの会話の中に、課題や発見があり、今の自分には何ができるかを考える毎日です。

今後も研鑽を続け、地元のアスリート達を応援していきたいと思っています。

次は、大学時代、一緒にコートを走りボールを追いかけていた方へバトンを回したいと思います。