

ご所属 株式会社 CO-CO start

かんだ こういちろう

お名前 神田 光一郎

【会員登録 2016年】



～コメント～

高校サッカー部での栄養セミナーの様子です。

### ～ 私がスポーツ栄養に関わることになった経緯と大切にしていること ～

青日田安寿美さんから紹介を受けました神田光一郎と申します。日田安寿美さんは私の大学生時代に東京農業大学保健栄養学研究室で大変お世話になりました先生にあたります。

スポーツ栄養と私というテーマに沿って、私自身のスポーツ栄養に関わることになった経緯をお話しできたらと思います。

私は管理栄養士免許と、ストレングストレーニングの国際的な教育団体である NSCA-CSCS (認定ストレングス & コンディショニングスペシャリスト) というライセンスを有しており、アスリートの方だけでなく、一般の方も含めたお客様に対して、トレーニング・食事指導を行っております。

また上記に加え、ジュニアアスリートに対する食育事業、栄養士のコンサルティングを軸とした会社『株式会社 CO-CO star』を設立し、経営しております。

私自身この仕事を始めたきっかけが、高校時代に「アスリートの方を食事からサポートしたい」という夢をもったことでした。どれだけ効果のあるトレーニングを行ったとしても、私たちの身体は食事から摂取したエネルギー・栄養素でできていることは間違いなく、日々の食事が大切であることをサッカーという競技から学びました。

その後管理栄養士を取得できるだけでなく、スポーツ栄養に携われる研究室がある東京農業大学栄養科学科に入学しました。

どうしても夢を叶えたい一心だった私は、栄養学を学ぶ中でトレーニングの重要性に気づきました。そのきっかけはフィットネスの現場で働いていたこともありますが、大学外でのスポーツに関する栄養・トレーニングのセミナーに多く参加したことでした。

セミナー内で多くの著名な先駆者の方にお会いする中で、私のトレーニング・食事指導を行える立ち位置が評価される、また求められることに気が付き、この形を仕事にしたいと思うようになりました。

その可能性を探る中で、多くの人生における先輩方からアドバイスを頂き、大学卒業後、2 ヶ月で事業を立ち上げることとなりました。

「もちろん事業が成功する保証はどこにもない。」

「前例もない状態で誰かの真似をすることもできない。」

そんな状況だったからこそ、よりハングリー精神をもって、学ぶ・実践する機会を増やしてあげたのだと感じています。

今では多くのアスリートから一般の方をサポートさせて頂く機会に恵まれ、私自身充実した日々を過ごしています。

私が大切にしているのは、日々の食事や運動も、私たちの生活の一部であるということです。

私たち栄養士が選手の方に栄養指導をする際、どうしても根拠に基づいた指導を心掛けようとするあまり、選手に理想を押し付けてしまいがちです。

それでは選手自身の生活の一部として食事管理が大きな負担になりかねません。

そうならないように、私は Best よりも Better の栄養指導を心掛けています。

Best な方法を伝えた上で、最終的に選手の生活にフィットすることができる状態までかみ砕き、選手とのコミュニケーションを通じて、Better な方法を実践します。

そうすることで選手自身が選び、自ら行動するきっかけになると考えております。

2019 年ラグビーワールドカップや、2020 年東京オリンピックが日本で開催される中、スポーツ栄養は今後さらに注目されていくことでしょう。

スポーツ栄養に関わる栄養士が増えてほしい一方、管理栄養士養成校の大学内講義だけでは難しいのが現状です。

だからこそスポーツ栄養を学びたいという熱い気持ちを持った方々の受け皿になりたいと私は思っています。2019 年 1 月よりスポーツ栄養に関するセミナーを毎月開催し、スポーツ栄養士として実績のある先生方から学べる機会をつくっています。

少しでもスポーツ栄養を目指す栄養士が増え、多くのアスリートの方に、栄養指導が広く浸透することを私は願っています。