

ご所属 フリーランス

おがさわら まち
お名前 **小笠原 真智**

【会員登録 2015年】



～コメント～

アスリート向け料理教室の様子です。
左上の白と黒のエプロンをつけているのが私です。
毎月テーマに合わせて開催しており
「簡単に出来て、継続できるメニュー」をモットーに行っています。他競技の選手との交流も魅力でいつも笑い声であふれています。

～ スポーツ栄養を通して
選手に伝えたいこと ～

神田光一郎さんから紹介を受けました小笠原真智と申します。神田さんとは大学3年生時に知り合い、お互いに情報交換をし、現在まで切磋琢磨してきました。

私が選手の栄養サポートをするうえで、「スポーツ栄養を通して選手に伝えたいこと」というテーマでコラムを書かせていただきます。

現在の私は、フリーランスとして、中学生から社会人までの個人選手のサポート、クラブチームや実業団、アスリート向け料理教室等のお仕事をさせて頂いております。

私自身スポーツ栄養という仕事に興味を抱いたのは、高校在学中、陸上競技に熱心に取り組んでいたことがきっかけでした。高校の学科が、普通科ではなく「食物科」という専門学科で、食に触れる機会が多かったこともあり、陸上競技×食で自然とスポーツ栄養に興味を持つようになりました。興味を持つと実践してみたいくなる性格というのもあり、試合前の食事や試合当日の食事について独学で調べ、自分なりに料理を作ってみて、食べて、結果を記録する、というのを高校3年間実践していました。中学までの私の知識は間違っていたことを知り、正しいエネルギー補給をすることで、試合当日予選、決勝と出場してもタイムが落ちなくなり、体格が変わったことで、パフォーマンスに大きく影響ができました。高校1年生の時に立てた「3年生の時に個人種目でインターハイ出場！」という目標を叶えることができ、この経験から、目標を達成するために自分で考え、成功したことで、私自身の自信へと繋がり、その後も新しいことへ挑戦してみようと考えられるようになりました。

自分自身の経験から、スポーツ栄養を通して、選手自身に考えてもらう機会を作り、自分の目標にあった行動目標を決め、実践をし、身体に変化を感じたことで、その経験が成功体験となり選手の自信へと繋がってほしいと考えています。

その中で特に重要なキーワードが「自立」だと考えています。

自立とは辞書では「他の助けや支配なしに自分ひとりの力だけで物事を行うこと」と書かれています。スポーツをする選手の中には、監督の練習メニューに疑問を持たず、実直に練習していた選手ほど引退後の燃え尽き症候群が大きいと思います。なぜこの練習をやるのか、なぜこの食事をとる必要があるのかを疑問に持ち、理解しようとしている選手は「自立」しやすい傾向にあるように感じます。

ひたすら実直に練習をこなしている選手に対しては、「なぜこの練習メニューをやっている？なぜこの食事をとる必要がある？」などと質問をなげかけ考えてもらう機会を作るように努めています。

真剣に取り組んできたスポーツがその後の人生に生かされないのはもったいないことと思います。引退した後も、スポーツのみならず新たな仕事や趣味に興味を持って挑戦できるような選手に成長してもらうためにも、現役でスポーツをしている間に考えさせる機会や、自分で考えたことの実践、成功体験をたくさん味あわせられるような仕組みを、スポーツ栄養を通してサポートできたらと思っています。

時間のかかることではありますが、選手が自分の意見を口にして話す、より具体的な質問が出てくる(漠然とした〇〇は食べていいですか？などの質問ではなく、試合当日のレース前にはいつも〇〇を補給していますが、後半バテしまうので、〇〇をとり入れようと思いますがどうですか？)などと、会話に少しずつ変化が表れてきたときは喜びを感じます。

まだまだ試行錯誤の段階で頭を悩ませることの方が多いですが、活躍されている管理栄養士の先生方から学びを得て私自身もより成長し、スポーツ栄養を通して、選手の自信へと繋がるようなアプローチを心がけたいと思います。