

お名前 こんどう さき
近藤 早希

【会員登録 2015年】

ご所属 **東京大学**
大学院総合文化研究科



現在の所属先である東京大学大学院寺田研究室のみなさん(左から3番目が近藤)。

先日、東大で行われた第6回日本スポーツ栄養学会では、我々院生もスタッフとしてお手伝いさせていただきました。

～ 研究と現場をつなぐ管理栄養士を目指して ～

小笠原真智さんから紹介を受けました近藤早希と申します。真智さんと私は同じ椋山女学園大学の出身で、たまたま大学の入学式で隣の席になったことで知り合いました。お互いに高校まで部活(真智さんは陸上、私は水泳)に夢中でインターハイに出場していたこと、その経験から管理栄養士になってスポーツ栄養に関わりたいことなど、すぐに意気投合し、現在に至るまで共に頑張ってきた仲です。

現在、私は、東京大学大学院の博士課程3年に在籍しており、スポーツ栄養学の基礎研究を行っています。“スポーツ栄養”と言えばスポーツ選手の栄養サポートがメインであり、サポートよりも研究に興味がある私のような者は少数派かと思います。せっかくの機会なので、今回のコラムでは私がスポーツ栄養学の研究者を志すようになったきっかけや、研究の面白さなどをお伝えできればと思います。

私が初めてスポーツ栄養に出会ったのは、小学生の時に参加した水泳の合宿で受けた管理栄養士の方からの栄養講習です。速く泳ぐためには食事も大切であることを学んだことから食事・栄養に興味を持つようになり、このことがきっかけで「将来は管理栄養士になってスポーツ選手の栄養サポートがしたい」と思うようになりました。

大学入学後は、母校の水泳部で栄養サポートを行ったり、スポーツ栄養セミナーに参加すべく全国各地に足を運んだり、スポーツ栄養に少しでも関われるよう自分なりに行動を起こしていました。知識がほとんどない状態だった当時、スポーツ栄養に関する本を手当たり次第に読んで勉強していたのですが、「選手のサポートをしていてわからないことがたくさ

んあるのに、どうしてスポーツ栄養の教科書や本から学べる知識はこれだけしかなくて、直接的な解決につながらないのだろう」と疑問に感じていました。また、ちょうどその頃、卒論で石原健吾先生（現：龍谷大学）の生化学（ほぼスポーツ栄養学）研究室に配属が決まりました。実験動物を用いてスポーツドリンクに関する研究をさせていただく中で、スポーツ栄養学の基礎研究というものに出会い、自分で実験をして新たな知見を得ることのおもしろさを実感しました。これらのことがきっかけで、「現場の疑問を研究で解決して、新たなエビデンスをつくれるようになりたい」と思うようになり、そこからスポーツ栄養学の研究者を志しました。

修士課程では早稲田大学の樋口満先生の研究室へ進学し、ヒトを対象としてインスリンショック（運動誘発性低血糖）に関する研究をさせていただきました。当時の樋口研では、スポーツ栄養に加えて高齢者の健康増進を目指した研究が行われており、大規模な前向きコホート研究や高齢者の方への運動・栄養介入研究など、様々な分野の研究に関わることができました。また、次々と実験をして論文を書く優秀な先輩方の研究に対する姿勢を見て学ぶことは多く、樋口研で過ごした時間が今の自分に大きな影響を与えています。

博士課程では、スポーツ栄養学の基礎研究がしたい、論文が書ける管理栄養士になりたいという理由から、現在の指導教官である寺田新先生の研究室へ進学しました。寺田先生からは、研究の進め方に関するアドバイスや実験の手技・手法を教えていただくのはもちろんのこと、論文執筆についても熱心に指導していただいています。ひとつの論文を書き上げるために何度も添削をしていただき、その過程で良い文章を書くためのコツを学ばせていただいています。研究者は実験をするだけでなく研究成果を原著論文として発表することが求められるため、今のうちに正しい文章の書き方を身に付けておかなければと痛感しています。

現在、私は“運動と消化・吸収機能”に関する研究を行っています。これは元々、大学ラグビー部の栄養サポートをしていた際に、選手から「疲れて食事が食べられない」という相談を受け、“内臓疲労”と呼ばれる現象に興味を持ったことがきっかけです。激しい運動を行った際には、筋肉だけでなく内臓も疲労すると言われますが、それを証明する研究はほとんどありません。実際に内臓疲労が起こったときに、消化・吸収機能はどのような影響を受けるのだろうと疑問に思い、現在の研究をスタートさせました。まさに数年前の自分が思い描いていた、「実際のスポーツ現場で疑問に感じたことを研究によって明らかにし、それを新たなエビデンスとして現場へ還元できる研究者」へと着実に向かっているという実感があり、とてもやりがいを感じています。

今後は、選手のサポートだけでなく、スポーツ栄養学の研究がしたいという管理栄養士が一人でも増えることを望んでいます。私はまだまだ駆け出しの研究者ではありますが、たくさんの方に興味を持ってもらえるような研究成果を報告できるよう、これからも研究に精進していきたいです。