

かわむら あき

お名前 **河村 亜希**

【会員登録 2011年】

ご所属 日本体育大学  
総合スポーツ科学研究センター

Australian Institute of Sport (AIS)の栄養・生理学研究チームとの写真(右から5人目がスポーツ栄養分野の国際的権威者である Louise Burke 先生、左から4人目が河村)。エリートアスリートを対象とした研究を実施した研究室(パイパフォーマンスセンター内)にて

## アスリートを科学で支えるスポーツ栄養士を目指して ～現場から研究の世界へ～

近藤早希さんから紹介を受けました河村亜希と申します。数年前、共通の知り合いを通じて近藤さんをご紹介いただきました。お互い、スポーツ栄養学分野で「現場に還元できる研究を」の精神で研究に取り組んでいたため、意気投合し、研究トークで盛り上げられる仲になりました。

現在は、大学の特別研究員として、東京五輪に向けた医科学サポートに携わらせていただいております。また、アスリートのサポートを行う傍ら、現場にとって有益なエビデンスを残せるように、国内外において研究活動に取り組んでおります。この度、貴重な機会をいただきましたので、私がこれまでにスポーツ栄養士として国内外において活動してきた内容を少しご紹介させていただきます。

### きっかけ

これまで、サッカー、柔道、陸上(長距離)、スキーのジュニアからトップ選手までの栄養サポートに関わらせていただきました。サポートをする中で、様々な課題に直面し、その度に試行錯誤しました。スポーツ生理学や栄養学に関連する本、国内外の文献を沢山読みましたが、解決の糸口がすぐに見つからないこともありました。そんな中、たまたま手に取った洋書が、Australian Institute of Sport (AIS)の Louise Burke 先生が執筆されたスポーツ栄養学の本でした。約20種目の競技別に、様々な事例とその対処法が示されており、その全てがエビデンスに基づいた内容であることに、大変感銘を受けました。さらに、Louise 先生はスポーツ栄養に関する様々な国際的ガイドラインを策定されており、国際的な権威者であることを知りました。この方からでないとならばと学べないスポーツ栄養の一面がきっとあるだろうと直感的に感じたことと、スポーツ栄養のエビデンスがどのようなプロセスで生み出されているのかを知りたい気持ちが相まって、渡豪することを決めました

## 海外での学びが分岐点に

2016年3月、AISのLouise Burke先生の研究室を初めて訪問させていただきました。そこでは、「現場で実践できる栄養戦略のための研究」が大規模かつ高いレベルで実施されており、大変驚きました。また、被験者は様々な国のトップアスリートであり、研究スタッフも必要に応じて海外から招聘されていました。このプロジェクトは、栄養および運動生理学チームが共同で実施し、動員されたスタッフ数は30名を超えるほどのビッグスタディーでしたが、「研究はアスリートの競技力向上のためにあるべき」という明確な研究マインドが全体に浸透していました。とことん選手に寄り添う研究者およびスタッフ達の姿勢に学ばせていただくことが多くありました。その中でも特に、アスリートを科学で支えるスポーツ栄養士達の仕事ぶりに刺激を受けました。短期間でしたが、彼らと共に仕事ができ、微力ながらも携わらせていただけるチャンスをいただけたことは大きな財産となりました。しかし、そんな素晴らしい研究チームの中で、当時の私は、知識も研究スキルも英語の能力も足りず、力不足を痛感する日々送っていました。オーストラリアでの生活はとても充実していましたが、このままではいけないと奮起し、大学院で一から研究について学ぶことを心に決め、日本に帰国しました。

## 研究の世界へ

日本の大学院へ社会人入学し、研究に明け暮れていたある日、Louise先生から「AISの栄養と生理学チームと共同で行う研究をスタートします。スタッフの一員として、日本人アスリート(被験者)達の栄養サポートをお願いしたいのだけれど、1~2ヶ月間、AISに来ませんか？」という依頼をいただきました。思いもよらない展開に戸惑いながらも、大学院の先生方に相談すると、有難いことに背中を押していただけたため、2017年1月にAISの研究所に再来しました。そこでは、想像を超えるほどの多忙な研究生生活が待っていましたが、これ以上ない貴重な経験をさせていただきました。活動内容は、一連の研究および生化学実験の補助、コンディションチェック、IOC Diploma Sports Dietitianの有資格者達とのディスカッションなどであり、初めてのことばかりでした。また、Burke先生は私との個人面談の時間をとってくださり、質問に一つ一つお答えくださいました。これらの経験を通じて、「スポーツ栄養の研究はとても奥が深く面白い」ということを知りました。また、運動生理学分野でもある程度のディスカッションができて、研究と現場を繋げるスポーツ栄養士になろう！と決意した瞬間でもありました。

あれから約3年経ちますが、有難いことに現在もAISのResearch Assistant, Sports Dietitian (International Translator Team)という立場で年1~2回程度、活動の機会をいただいております。研究員としてはまだまだ未熟であり発展途上ですが、医科学サポートの本質を理解しようと努めているところです。今振り返ると、AISでのBurke先生やスポーツ栄養士、研究スタッフとの出会いがあったからこそ、現職は研究領域(運動生理学分野)を選んでいるのだと思います。今後も、研究員およびスポーツ栄養士として研鑽を積みたいと思います。