

さとう あきこ

お名前 **佐藤 晶子**

【会員登録 2005 年】

ご所属 新潟医療福祉大学
健康スポーツ学科

2019 年度の日本学生水泳選手権にて。創部当時から目標としていた【シード権獲得】を、15 年目にして初めて獲得することができました。

運と出会い、チームへの感謝

河村亜希さんから紹介を受けました佐藤晶子と申します。河村さんとは共通の知人を通して知り合い、スポーツ栄養学会の仕事を一緒にさせていただいています。

今回は、私をスポーツに関わる管理栄養士として、また研究者として育ててくださった新潟医療福祉大学水泳部との関わりを中心に紹介いたします。

7年遅れのスタート

私は高校卒業後、栄養学ではない分野の大学に進学しました。在学中競技を行う中で、選手が試合で最大限の力を発揮するためのそれぞれの食事があるのではと考えるようになりました。また交換留学生として1年弱オーストラリアに滞在し、日本よりもスポーツが生活に密着しているオーストラリアでの経験も、後の選択に影響しています。卒業後一度は一般企業に就職しましたが満たされない日々が続き、留学中の友人の後押しもあって、栄養学を一から学ぶことを決意しました。仕事を止めて大学に入りなおし、貯金と二つのアルバイトでなんとか学費をやりくりする状況でしたが、「〇〇は〇〇だ」といった結果としての知識を得るだけでなく「なぜそうなのか」という謎が解けていくことがとても面白かったのを覚えています。

新潟医療福祉大学水泳部との出会い

二つ目の大学の卒業後は、縁あって新潟医療福祉大学の大学院に進学することになりました。指導教員となってくださった先生は研究の基礎や姿勢を徹底的に教えてくださり、当初から研究費は自分で応募して集めること、研究は英語論文として投稿することをポリシーとしてご指導くださいました。そしてその先生が私の興味・関心を汲み、創部間もない本学水泳部を研究対象として紹介

してくださったのです。水泳部の下山好充監督は自身も研究者で、また当初から食事や栄養を重視していたこともあり、研究だけでなくサポートを行ってほしいというご要望もいただきました。当時、管理栄養士となったばかりの私は経験も浅く、またこの頃一人目の子供を出産しましたが、そうした状況においても私の研究やサポート活動に理解を示してくださり、国立スポーツ科学センターの研究員へ応募する際は推薦状の執筆もしてくださいました。一方で、私は当時学会というものをよく理解していなかったのですが、下山監督に勧められるままに初めて口頭発表をしたのがノルウェーでの国際学会であり、指導教員の先生もさすがに心配したというエピソードもあります。

修士課程修了後は国立スポーツ科学センターの研究員を経て大学に教員として戻りました。それから現在に至るまでの間、水泳部のサポート活動を続けさせていただき、大変光栄に思います。2020 年で創部 16 年目となり、近年は国際大会に日本代表選手を複数名輩出し、日本学生選手権のシード校になるなど、全国でも名前が知られるようになってまいりました。さらなる飛躍に向けて、微力ながら貢献していきたいと考えています。

現在の活動

現在行っているサポートは特別なものではなく、主に1年生を対象とした講習会、体重体組成の管理、そして集中的な取り組みが必要な選手に対する個別支援等です。いずれの活動においても、[教える]、[指示する]というよりは、[選手に見つけてもらう]、[一緒に探す]という姿勢を心がけ、また[どうしてそうなのか]といった根拠も選手と一緒に確認しながら進めています。

研究活動としては、水泳部を対象とした最初の研究から発展させ、ビタミン B₁ をテーマに進めています。水泳部のスタッフは皆研究者として積極的に研究活動を行っており、互いに刺激しあう環境があることも励みになっています。スポーツ現場の栄養スタッフの皆様にも有用な情報を提供できるよう、今後も取り組んでいきたいと思っています。

おわりに

回り道をしたようにも思いますが、高校卒業後すぐに栄養学の勉強を始めていたら、自ら競技をしていなかったら、留学していなかったら、大学に入りなおさなかったら、今この仕事をしていなかったと、今回の執筆を通して改めて感じています。運や出会いに感謝をし、今後も管理栄養士という専門家として、また研究者として現場に貢献できるよう活動してまいります。