

のざき くみ

お名前 **野崎 久美**

【会員登録 2010年】

**ご所属**

ハイパフォーマンススポーツセンター

国立スポーツ科学センター スポーツ科学部スポーツ科学課

ハイパフォーマンス・サポート事業

最近ランニングを始めました。まだ走る「楽しみ」には出会っていませんが少しずつ習慣にして、いつかハーフマラソンを走ってみたいです。

**トップアスリートの包括的サポートの一員として**

小島理恵さんから紹介を受けました野崎久美と申します。小島さんは私の元同僚の先輩にあたります。2017年の夏から半年強、ご一緒させていただきました。現在職場に残っている身として、小島さんのような活躍は出来ていないと感じますが、教えていただいたことを活用してサポートを実施しています。

**◆これまでのキャリアについて**

スポーツ栄養との出会いは、中学生の時に受講した栄養講習会でした。バスケットボール部に所属していた私は、教え通りにスポーツドリンクを飲んで試合に臨みましたが、お腹がいっぱいで普段より走れなかった苦い思い出があります。進路を決める際「スポーツに関わる仕事に就きたい」と漠然と考え、このことを思い出しスポーツ栄養の道を目指し始めました。

大学卒業後は給食委託会社に入社し、有料シルバー施設の立ち上げや飲料メーカーでの研究開発補助の仕事を経験し、大学院へ進学しました。大学院ではバイオメカニクスの研究室に在籍していたので、毎日 BIODEX や POWERMAX を眺め、準硬式野球部のマネージャー兼栄養スタッフとしても活動していました。修了後、栄養士養成課程での助手業務を経て現職に就くと、一見遠回りをしてきたように見えますが、振り返るとどの経験も必要だったと感じます。特に委託会社の経験は、海外遠征時の衛生概念の基礎となっているので経験して良かったと思います。

## ◆現在の仕事について

ハイパフォーマンススポーツセンター国立スポーツ科学センターに所属し、スポーツ庁の受託事業であるハイパフォーマンス・サポート事業スタッフとしてオリンピック・パラリンピックに出場する選手のサポートをしています。

いわゆる「トップアスリート」を対象にしている仕事ですが、既にオリンピックで活躍されている選手、今後の大会で活躍が期待される選手、未来ある強化指定選手など、年齢、競技レベル、栄養に関する知識や経験が様々であるため、日々選手やスタッフとの会話を大切に、寄り添いながらサポートを実施しています。

仕事で大切にしていることは、選手やスタッフの話をよく聞くことです。管理栄養士の仕事をする上では当たり前なことかもしれませんが、選手が何を求めているのか、既に実践していることをどのような経緯で開始したのか、過去の経験等を細かく聞くようにしています。雑談のような会話でも、選手の日常生活が垣間見えるので、距離感を保ちつつも意識的に選手の輪に入るように努めています。また、出来る限り話を否定しないようにしています。それはどうなんだろうか・・・と不穏な様子が見られるときは、エビデンスを示した上で生活に落とし込める代替案を出すように心がけています。

現在は体重階級制競技を担当しており、減量が必要な選手でサポートを希望する場合は、減量計画を立てる場合もあります。以前このチームにサポートをされていた方々が基礎を教育してくださっているので、大変有難く思います。また、過去に選手としてサポートを受けていたコーチがチームに居ることも大きなポイントとなっています。その上でチームからは「何か相談したいときに気軽に聞ける人」というポジションで居て欲しいと言われています。ただし、選手やコーチが「何か相談したいときは、私達からすると手遅れの場合もあるため、合宿時は練習見学をし、選手のコンディション確認やチームの雰囲気をよく観察するようにしています。選手から競技特性や練習の強度、ルールを教えてくださいながらサポートに活かせるよう日々努力を重ねています。(練習にも誘われますが怖くてまだ参加出来ていません)

## ◆実践してみたスポーツ栄養

在宅勤務期間に急速減量を体験しました。栄養価計算を行い糖質量のコントロールを実施しましたが、選手のように減量期に動ける程の余力は残らず・・・体感してわかったことが沢山ありました。選手に話をしたら「何をやってるんですか!？」と驚かれましたが、いつもとは反対にアドバイスを受け、共通の話題を持てたことでよりサポートを身近に感じてもらえたようでした。

## ◆連携について

減量研究をしている研究員と連携してサポートを実施しています。合宿時に行われる身体組成や体力テストの測定結果を共有し、選手からの相談事項に対して最新の情報を教えてもらうこともあります。私からは、現場で見てきた選手の様子やトレンド等をお伝えしています。研究結果からみえる傾向や対策をいち早く共有してもらい、選手に伝えられる環境はとても恵まれていると感じます。リオオリンピック以降、計量方法が変わったため、今後も研究員と連携して新しい計量方法に適したサポートを見つけていきたいと考えています。その他、同じ事業スタッフのケア、トレーニング、心理、映像スタッフとも合宿や大会時に連携して包括的なサポートを実施しています。

日本選手団の活躍のために、これからも自己研鑽を重ねて少しでも力になれるといいなと思います。