

わたなべ かおり

お名前 **渡邊 香緒里**

【会員登録 2005 年】

ご所属

フリーランス



合宿先で感染予防対策を講じながら栄養指導を行っている様子

オリ・パラの垣根を越えたスポーツ栄養

野崎久美さんからご紹介いただきました渡邊香緒里と申します。野崎さんは前職の後輩で、共に切磋琢磨しながらお互いのチームでより良いサポートを行えるよう日々努力していました。私が退職後も縁あって仕事を一緒にする機会があり、連絡を取る度に刺激をもらっている存在です。

◆スポーツ栄養士を目指したきっかけ

私がスポーツ栄養の道に進もうと決めたきっかけは父の存在です。私の父は大塚製薬(株)に勤めており、幼い頃から様々なスポーツ現場で栄養学を用いて自社製品を売り込んでいる姿をよく目にしていました。父は、幼い頃から競泳、アーティスティックスイミング、高校からはバドミントンと様々なスポーツを行ってきた私に、自身の知識や自社商品を惜しむことなく活用し、栄養面で度々アドバイスを行ってくれました。そのお陰もあり、高校生の時には半年で10kgの減量に成功し、入部時には初心者同様だった競技力も卒業時には部内で上位に入る程成長することができました。

そんな父の影響を大いに受け、高校2年生で心に決めた目標は“オリンピック選手を食事・栄養面からサポートする人になりたい！私が経験してきた事を活かして選手をサポートしたい！”でした。それを聞いた両親は、大きな目標にも関わらず馬鹿にすることなく、目標から逆算した道筋を提案してくれました。「オリンピック選手に関わるには国立スポーツ科学センターに行くことが一番の近道。しかしそこに行くためには大学院へ行き修士の資格が必要となる。その前には管理栄養士という国家資格を取得している必要がある。そのためには実践的に様々なことを学べる女子栄養大学が一番良い」と。その言葉を信じ、その日から猛勉強の日々を過ごすこととなりました。

◆これまでのキャリア

猛勉強の末、女子栄養大学、女子栄養大学大学院へと進学し、修了後は実業団女子陸上競技部の管理栄養士に所属した他、日本陸上競技連盟主催の女子マラソン代表宿舎(アメリカとニュージーランド)へ帯同し、スポーツ現場で働くことができました。しかし、新卒で引き出しの少ない当時の私は幅広い年代の選手を相手に“どのように伝えたら理解してもらえるか”という点に苦労していました。そこで、一度スポーツ現場から離れ、人間総合科学大学の教員となり“相手に理解してもらえる伝え方”を学生相手に実践しながら勉強しました。

その後、やはりスポーツ現場が恋しくなり、国立スポーツ科学センターで非常勤職員を1年間行った後、2015年度から2018年度には日本スポーツ振興センター・ハイパフォーマンス事業にてリオデジャネイロパラリンピックと平昌パラリンピックの代表選手に対してサポートを行い、念願の世界で戦うアスリート育成の一端を担うことができました。その後はフリーランスとなり、個人契約をしている選手へのサポートや日本パラリンピック委員会特別強化委員会の栄養スタッフとして、東京パラリンピック金メダル候補選手に対しての栄養サポートを現在も日々行っています。

◆スポーツ栄養士としての活動

パラアスリートをサポートするようになって「大変でしょ!」とよく言われます。確かに個々に障がい異なるため、まとまりがつかない時もあります。研究データが少なく参考にできる数値があまりないことしばしば…確かにその点からすると大変です。しかし、私は障がいを個性の一つと捉えてサポートしています。健常のトップアスリートも同様に個性的な選手が多く、研究データが適用されにくいケースも多いです。そのため、私はパラアスリートも健常のトップアスリートと同じと考え、その都度トライ&エラーを繰り返しながら対応しています。

以前、私の尊敬している先輩が「アスリートへの栄養指導のうち半分は愚痴を聞くこと」と話していました。私もその通りだと思います。愚痴も話せないような信頼関係で相手の心に届くような栄養指導ができるとは思えません。そのため、私は信頼関係が築けるまではなんでもやるようにしています。それこそ、食事に関係のないことも率先して行います。そして練習は必ず観に行き、選手のプレーを毎回見ます。そうすることで選手の状態もわかるようになりますし、会話の糸口も作れます。選手も“自分に興味を持ってきている”と感じるようで、選手との距離感が縮みます。そのような事を繰り返す事で徐々に選手も心を開き、食事や栄養面も含めた様々な事を打ち明けてくれるようになって感じています。その気持ちに応えるべく、日々奮闘しながらも選手の特徴を考慮しどんな相手にも理解してもらえるように伝えることを心がけてアドバイスを行っています。

これからも、オリ・パラの垣根を越えた全ての選手一人一人としっかり向き合い、トライ&エラーを繰り返しながら、全ての選手に理解され心に届く栄養サポートを目指していきたいと思います。