

つねずみ しおり

お名前 **常住 汐里**

【会員登録 2014年】

ご所属

株式会社 クレーマージャパン



寮の食事は選手たちが交代で食事作りをしています。1～4年生各学年が役割を分担し、食事作りを通じて自ら考える力、人に伝える力を鍛えています。一緒に調理をする時間が一番のコミュニケーションをはかる時間です。

諦めない指導者と共に歩む道～一人の選手、女性を育てる一員として～

渡邊香緒里さんから紹介をいただきました、常住汐里と申します。渡邊さんは研究室の先輩にあたります。大学院生としてもがいていた頃、沢山の助言をいただき、スポーツ栄養の楽しさと厳しさを教えていただいた憧れの先輩です。どんな時でも気にかけてくださり、心に届く言葉をかけてくださる渡邊さんの姿から、スポーツ栄養士のあるべき姿を教えていただきました。

◆スポーツ栄養士を目指したきっかけ

当時高校生、昼夜ボールを追いかけていた私にとって、北京五輪でソフトボール日本選手団が金メダルを獲得された出来事は感動以外の何ものでもありませんでした。そして、その活躍に「スポーツ栄養士」というスタッフがいたことを知りました。あの日の感動が、私がスポーツ栄養と出会ったきっかけであり、今も尚、「選手の夢を叶える一員でありたい」と進み続ける理由です。また同時期に、大学の硬式野球部に所属していた兄の寮生活(食生活)の様子をたびたび耳にし、スポーツ選手の環境になぜここまで差があるのかと衝撃を受け、「スポーツをする学生の寮生活」をテーマに女子栄養大学へ入学しました。

入学後、幸運なことに同じ目標をもつ仲間と出会い、4年間切磋琢磨できたことは私にとって一生の財産です。その後は女子栄養大学大学院へ進学し、大学生野球部や柔道部、ボート部、女子長距離選手と、主に「大学生」と「寮」を軸に様々な環境に携わらせていただきました。学業と両立を図りながら突き進む選手たちをサポートする中で、私に何ができるのかと葛藤の連続でした。そうした中で現職の監督に出会えたこと、私が本気でスポーツ栄養と向き合うことができた人生の分岐点です。

◆スポーツ栄養士としての活動 ～諦めない指導者となるために～

大学院修了後から現在に至るまで、株式会社クレーマー・ジャパンの管理栄養士として所属し、大学生女子長距離選手のサポートスタッフとして勤めています。

これまで学んできたことが全く通用しない世界がそこには待っていました。立ち止まる暇など一時もなく、大学生女子アスリートの課題は尽きません。日々移り変わる選手に対して、食を表現し、スポーツ栄養学を伝えるための技量が私には足りませんでした。18歳から22歳の選手たちは「選手である前に学生であり、学生である前に人であり、そして女性であること」。栄養士であっても一人の指導者として選手と向き合い、食を通じて一人の女性をどう育てたいと思うかがその選手の可能性を最大限に広げる。監督との出会いから、スポーツ栄養士という生き方を教えていただきました。

これまでは「寮」という食環境に着目してきましたが、一人の指導者として選手個々の能力を伸ばすことがスポーツに携わる者としての醍醐味であると教えていただき、現在も奮闘中です。

スタッフが選手より先に諦めては次への扉は開けません。大学生である選手たちの年齢層は18歳から22歳と変わることはありませんが、時代の変化とともに選手の層にも変化があります。常に答えが同じであることはなく、またエビデンスレベルで明らかであることも必ずしもマッチするとは言い切れないので、ジュニア世代ではいったい何が起きているのか、今日の前にしている選手はどうか、みていくことを大事にしています。「学生から世界へ」これまで誰も見たことのないような世界へ駆け出す選手を一人でも多く育てられるように、スポーツ栄養士として諦めない指導者の在り方をこれからも探し続けます。

◆専門家同士のスタッフ連携が生み出す環境

指導者の一員でいるからには、当然専門家としてあらゆる手を考え、答えを出す責任があります。コーチ・トレーナーの皆様と共に、トレーニング面・生活面と選手に今何が起きていて、何が必要なのかを探り続ける努力を惜しまないこと、どんな困難な課題に直面しても挑戦し続ける勇気を忘れないことが結果を出すことに繋がると実感しています。

学生スポーツの環境には様々な課題がありますが、チーム内スタッフのみならず、チーム外あるいは大学・研究機関と多岐にわたり専門家の皆様と本音を共有しあうことができる環境があるからこそ、「諦めない」を科学的に探究し続けることができ、学生スポーツ選手が育つ環境が生まれるということを経験してきました。スポーツ栄養学の研究の奥深さと面白さを知るほどに、研究と現場を結びつける一員であり、多職種の皆様との連携がさらに必要であることを痛感します。

◆おわりに

学生アスリートのサポート活動をしている中で、スポーツ栄養士を目指す選手が増えていたり、私と同じようにスポーツから得た感動をきっかけにスポーツ栄養士を目指す学生もたくさんいると思います。私自身、まだまだ現場経験が浅く未熟者ではありますが、これからスポーツ栄養士を目指す学生の環境がよりよくなるように、今後は管理栄養士育成の環境に貢献出来たらと考えています。研究機関やスポーツ現場で活躍されている同世代の栄養士の皆様と共に手を取り合って、尊敬する先輩方が作ってくださった道をさらに突き進むことができたらと思います。