

いまい なみ

お名前 **今井 菜美**

【会員登録 2011年】

ご所属

日本薬科大学



授業や練習の合間に、選手に栄養指導を行っています。今年から着任しましたが、食事の大切さを少しずつ、そして粘り強く伝えていきたいと思います。

自分の中にある「なぜ」を大切に

常住汐里さんから紹介を受けました今井菜美と申します。常住汐里さんは私の大学・大学院時代の同期にあたります。常住さんとは大学一年生の時のアルバイト先が同じで、スポーツ栄養に興味があったことで意気投合しました。そして、常住さんを含めた数人の仲間と食育ボランティアのサークルを立ち上げ、サッカーを頑張る子どもたちへの食育活動を行ったことは、今でもかけがえのない経験の一つです。

◆スポーツ栄養との出会い

私が管理栄養士を目指したのは、高校二年生の時でした。この時は、病院で働く管理栄養士になりたいという思いでした。栄養状態を改善することで身体の状態が変わる、病気の予防にも寄与できると知り、「面白そう、私が目指したいのはこれだ！」と思ったのをよく覚えています。しかし、小学校～高校までバスケットボールをしていたこともあり、スポーツに携わっていたという思いも少なからずありました。そんな時、スポーツ栄養学というものがあることを知ります。そうすると、私の夢は一層膨らみました。当時は、スポーツ栄養学に関する書籍は一冊。私はその一冊を手に取り、胸を躍らせながら読んだ記憶があります。バスケットボールをしていた当時、私は栄養の知識がほとんどなく、経験上睡眠が一番大事だと思っていました。そんな私にとって、スポーツにおける栄養の大切さや影響は耳新しく、とても面白く感じるものでした。私自身が疲労骨折を経験し、理由がわからず走れないという時もありました。その原因を栄養という引き出しから探すことができたのです。自分自身の生活からスポーツと栄養を結びつけられたことで、スポーツ栄養学をもっと学び、スポーツ

をする人たちを栄養面から支えたい！と思うようになりました。これが、私のスポーツ栄養との出会いです。「あの時に、少しでも良いから知識があったのなら。」、私自身、そう思っていることが、少しでもスポーツと栄養の関わりを伝えていきたいという原動力になっています。

◆これまでのキャリアと現在の仕事

「スポーツ栄養を学びたい！」という一心で、女子栄養大学に進学し、そこでの食育活動を通して、科学的根拠の大切さを感じました。人に伝える際には、伝える側に責任が伴います。だけれども、わからないこともたくさんありました。科学的根拠を追究したいという思いで大学院に進学し、研究と現場の橋渡しができる管理栄養士かつ研究者を目指して博士号を取得しました。現在は、日本薬科大学の助教として所属し、大学生男子陸上長距離選手の栄養サポートを行っています。現在の職場は一年目ですが、これまでも大学生選手に携わらせていただきました。

大学生の部活動では、寮生活を送る選手も多いと思います。ある程度同じ練習生活を送り、同じ食事を食べていても消化・吸収などは一様ではなく、人の数だけ違いが生まれます。同じ環境で生活をしていてもヘモグロビン値が上がる選手もいれば下がる選手もいます。理論が当てはまらない場合も多くあり、その度に頭を悩ませ、今でも正解があるのかはわからないと思っています。しかし、わからないからこそ、なぜなのだろうという興味をかき立てられ、選手と共により良い方法を探り、試行錯誤を重ねながら突き進んでいます。

また、研究とサポートの過程では多くのデータを整理しますが、選手がデータを解釈し、自ら考える姿をみると、現場にデータをフィードバックすることの大切さを実感するとともに、やって良かったという思いが生まれます。大学生は四年間という決められた時間の限りがありますが、ひとりの選手の人生はそこで終わりではありません。その後も長く続きます。大学卒業後に競技を継続しない場合であっても、食事は生きる上で欠かすことのできないものですから、選手が自ら考え行動に移す力が必要になります。競技をする上で“今”が大事な瞬間もありますが、目先だけに捉われずに長期的な視野を持ち、その先も見据えて教育をすることを心がけています。

◆おわりに

今回執筆させていただき、これまでを振り返ってみると、自分の中での「なぜ」という興味やそこに対する栄養学の面白さが土台にあると感じました。そして、私は周りのたくさんの人たちの熱く真つすぐな姿に後押しされながら、ここまでやってこられたと思っています。必死に先輩方の背中を追いかけスポーツ栄養の道を志す仲間の姿勢、弱音を吐きながらも頑張る同級生たち、選手やスタッフの涙ぐましい努力、それらに触れることで幾度となく私も負けていけないという気持ちになりました。過去、現在、そしてこれから出会う未来の全ての人たちに感謝しながら、自分の中での「なぜ」を大切に、これからもスポーツ栄養に向き合っていきたいと思います。