

やました ますみ

お名前 **山下 真澄**

【会員登録 2005 年】

ご所属

フリーランス



継続的にサポートしている、ラグビー部の選手たちと栄養講習会後の写真です。講習会や練習後などいつも一人一人選手に声をかけてコミュニケーションをとることを大切にしています。

スポーツ栄養と歩んできた私 ～ご縁があって今の私がある～

日向訓子さんからご紹介を受けました山下真澄と申します。日向さんとはJリーグの選手をサポートしている時に知り合い、それからのご縁で今でも様々な情報交換やアドバイスをし合いながら親くさせていただいております。

◆スポーツ栄養士を目指すきっかけ

私がスポーツ栄養士を目指したきっかけは高校の時です。フィールドホッケー部に所属しており、全国で上位を目指すため、遠征や試合はもちろん、朝から晩まで練習に励む毎日でした。部活の決まりに「3杯メシと残さず食べる!」「飲み物はお茶、牛乳、オレンジジュース100%、スポーツドリンク、水」という決まりがありました。遠征や試合の度に全員が3杯メシを食べ、出されたものは残さず食べました。正直、とても過酷でした。「なんでこんなに食べなきゃいけないのか?」と自問自答する日々です。これも練習の1つ、試合に勝つためには必要なことであると思いながら、一生懸命に食べていました。遠征先が民泊の場合、ご厚意で1杯目から丼の容器でご飯が盛り付けてあり、その時は丼3杯を食べなくてははいけません。おかずも多く、本当に大変でした。その結果、全国で上位をおさめることができました。また、あまりオフもない中、全員が3年間大きな怪我もなく、戦うことができました。その時にふと、「なぜこんなに食べなくてはならないのか?」「この結果はやはり食事と関係しているのではないか?」と疑問に思い、スポーツ栄養について学びたいと思い、スポーツ栄養士を目指すきっかけとなりました。

◆これまでのキャリアと現在の仕事

大学へ進学して、スポーツ栄養の分野は狭き門であることを知り、進むべき道を考える時期もありましたが、授業でスポーツ栄養を学び、ゼミでは選手をサポートすることができ、実践を踏むことでよ

り、「栄養面で選手をサポートする仕事に就きたい！」と思うようになりました。しかし、現実には厳しく、就職先はなかなかなく、病態にも興味があったことから病院で働きながら、少しでもスポーツ栄養の必要性を理解してもらうため、ボランティアからスタートしました。色々な分野の人と知り合い、繋がりを持つことや違う分野に興味を持つこと、いつも色々な人とコミュニケーションをとりながら情報を得て発信することを心がけていました。また、知識を得るため、セミナーがあれば全国どこにでも行き、知識習得に励みました。

おかげで、色々なご縁から県のスポーツ協会のスポーツ医科学委員の栄養分野を担当することとなり、少しずつではありますが、栄養サポートや講演の依頼のお仕事等をいただけるようになりました。その間に様々な職を経験し、幅広いライフステージの方を対象にした栄養指導や事業の実施、講演等を行いながら経験を積み、Jリーグのチームでスポーツ栄養士として働くことができました。

現在は県スポーツ協会のスポーツ医科学委員は継続し、様々な競技のチームサポートや個別サポート、選手、指導者、保護者等へ栄養講習会を担当しながら高校で非常勤講師としてスポーツ栄養を教えています。また、スポーツに限らずに子どもから高齢者まで幅広く栄養指導や講習会を行っています。指導の際は、やはり知識だけを伝えることや押しつけではなく、常に一人一人に寄り添い、コミュニケーションをとりながら、その選手や対象者にあったサポートを行うよう、心がけています。

◆スポーツ栄養を通して得たこと

スポーツ栄養に限らず様々な分野の方と知り合う機会が増えて、多くの経験や学びを得ることができました。1つのご縁からサポートの依頼がきて、興味を持っていただく機会も増えていきました。Jr.ユースの時に指導をした選手が大人になり、プロで活躍し、Jr.ユースで学んだことをしっかり実践していること、そしてサポートした選手がプロを引退後に指導者となり、指導している子どもたちへ栄養の大切さを伝え、時として、栄養講習会の依頼やサポートの依頼が来ます。そのような依頼を受けることや話を聞くとても嬉しく思い、やりがいのある仕事であると感じる毎日です。ご縁と言うものは本当に大切であると実感します。サポートした選手と今でも連絡を取り、繋がっているのはやはり、一人一人に寄り添い、コミュニケーションをとりサポートしてきたことで信頼関係を築くことができたからだと感じています。

◆おわりに

ここまで来るのには長い道のりでしたが、何度も悩みながら多くの経験をしてきたからこそ、今があると実感しています。それには多くの人の支えやご縁があつてのこと。人と人との繋がりは本当に大切であり、日々感謝です。これからもご縁を大切にしながら、今までの経験を活かし、精進していきたいと思います。