

むらかみ あやこ

お名前 村上 亜弥子

【会員登録 2012 年】

## ご所属

四国大学生生活科学部健康栄養学科



自転車競技の川上唯選手と。

どんな世界でも、夢を諦めなければ、道は開けることを、選手は教えてくれます。選手と共に見る世界は、私にとって、1 番の景色。

## スポーツ栄養における自分の使命とは

山下真澄さんから紹介を受けました、村上亜弥子と申します。山下さんとは、大学時代の同級生にあたる宇佐亮子さんとの繋がり、学会、セミナーで一緒するようになり、いつの間にか意気投合し、仲良くさせていただいています。

## ◆これまでの経歴

私はスポーツインストラクターとして、より専門的な知識を持って多くの人々に接していきたいと考え、2015年に公認スポーツ栄養士を取得しました。その後、フリーランスを経て、2017年より母校で現職に就き、本学の指定競技選手、ジュニア選手、および女子選手の栄養サポートを行っています。

## ◆スポーツ栄養に興味をもったきっかけ

私がスポーツ栄養に興味を持ち始めたのは、ちょうど社会人6年目のとき。運動音痴ながらも、昔から体を動かすことは好きでしたが、社会人になってからは、忙しさを理由に特に運動もしない生活が続いていました。しかし、同僚に連れて行ってもらったスノーボードで体力のなさを痛感。「これは、どうにかしなければ！」と、体力づくりのために始めたフリーウェイトにのめり込み、トレーニングをしていく中で、「なぜこうなるのだろう？」という様々な疑問を抱き、そこがスポーツ栄養を学び始めるきっかけとなりました。

## ◆スポーツ栄養を目指し始めた自分が置かれていた状況とは

しかし、私にとってその頃の「スポーツ栄養」は、身近にある学問ではなく、とても遠い存在で、「スポーツ栄養を学びたい、スポーツ栄養士になりたい」と語っても、否定的な意見が多かったのも事実

です。当時、スポーツ現場でインストラクターとして働くも、何から始めればいいのか分からず、日々手探り状態。田舎の地から目指すことの難しさ、一人でできることの少なさを日々感じながら、何度となく、諦めて安定を選択すべきか、このまま突き進むことで見える世界があるのだろうか・・・と自問自答し続けていました。

#### ◆自分の世界が見え始めたきっかけ

そんな中、公認スポーツ栄養士の養成受講が決定し、見える世界が広がったことは言うまでもありません。著名な先生からの講義を受けることができ、同じ志を持った全国の仲間に出会い、刺激を受け、自分の道がはっきりと見えるようになりました。また、この資格を取得したことで活動範囲が広がり、フリーランス時代の活動が新聞に掲載されたことで、母校からお声掛けをいただき、現職に至っています。そして何よりも、愛媛県で開催された第4回大会の大会長であった津田とみ先生から、様々な教えや考え方を頂けたこと、そしてたくさんのサポート選手に出会えたおかげで、現在の私があります。

#### ◆これからの私にできること

「スポーツ栄養」を遠い学問と感じたインストラクター時代には、スポーツ現場でのサポートがどのようなものか、実際に「見ることも」「経験することも」、身近に師と仰げる方との出会いもありませんでした。志を持って、地方だから経験できない、なりたかった夢を諦めるといった学生を一人でも減らしたい。現職にご縁を頂けたからこそ、学生が一步踏み出せば、スポーツ栄養の世界を見て、経験することのできる仕組みを作ろうと、地元サッカークラブと共同研究を一から立ち上げ、継続しています。

これまでの経験を活かし、「徳島」という地方からであっても、「スポーツ栄養」の分野を地域に根付かせ、「スポーツ栄養士」を生業に活動していけるよう、「教育」と「研究」の両方向から、地道に発進していくことを目標に活動し続けていくことが、私の使命であると考えています。

隣県であり、同じ地方という環境を認めてくれ、いつも気にかけてくださる、高知県の大坪豊寿先生に、次のバトンを渡したいと思います。