

スポーツ寮で働く管理栄養士の仕事(高校柔道部選手の栄養管理)

天理高校柔道部火水風寮 長永雅子

1、現在の仕事に就いて

2007年3月に園田学園女子大学を卒業し、すぐに天理高校柔道部火水風寮で仕事を始め、現在3年目になりました。職場である火水風寮では、従来、栄養士はおらず、住み込みで調理をされる方がおられました。火水風寮で“ご飯を作る人”の立場は確立されていましたが、“栄養士”さらに“スポーツをサポートする栄養士”の立場はない状況でのスタートでしたので、毎日の食事の栄養管理、食事の仕方、体重測定、栄養指導、減量の仕方、試合の補食、試合帯同など、1つ1つが初めてで、とても大変なのだと感じました。また、私自身がずっと関わってきたスポーツは「野球」であり、個人戦や階級のある柔道の競技特性や、指導者・選手の考え方を理解するまでにとっても時間がかかり、大変戸惑いました。

2、仕事内容

天理高校柔道部 39名(全寮制)の食事提供、栄養管理、競技サポートなど

- 1) 食事提供(毎日の献立作成、調理、栄養価計算、発注、在庫管理、食費計算、シフト作成、衛生管理など)
- 2) 栄養管理(栄養指導、年1回血液検査・結果返却、月1回体重測定・結果返却、毎日の体重記録・ご飯量間食記録用紙を月1回提出してもらいコメント書き返却、ポスター作成、献立アンケート実施など)
- 3) 競技サポート(減量食・増量食の提供、試合時補食提供、遠征帯同、遠征先宿舎での食事作り、栄養指導、試合後アンケート実施など)

スポーツ寮の栄養士として仕事をさせて頂いて1番良かったと思うことは、生徒の生活の身近な存在でいられることです。まず、1年間通して、学校行事、試合スケジュールに合わせた全体的な食事・指導が行いやすい事です。そして何より、生徒一人一人との毎日の他愛もない会話「今日のご飯なんですか?」や、冷蔵庫を開けて飲んでいるもの、間食の内容、食事している姿などを見て生徒一人一人の情報が得やすく、個人に適応した食事・指導に反映しやすいと感じています。

3、仕事の楽しみ

仕事に追われる大変な毎日ですが、スポーツ現場の栄養士として仕事をしていて、楽しい事・嬉しい事・やりがいを感じる事は多くあります。その中で嬉しかったことを少し紹介させていただきたいと思います。

1年目1番嬉しかったことは、トマトが大嫌いであまり自分では食わず、何度トマトを食べてほしいと話をしても、いつもこっそり先輩のお皿に回していた生徒が、3学期のある日トマトを口に入れる姿を見て、私がびっくりして「トマト食べてるやん!?!」と言うと、嬉しそうな笑顔になったことです。2年目1番嬉しかったことは、インターハイの帯同です。監督さんから、インターハイの宿舎で朝食、夕食と試合での補食を用意してほしいと言って頂けました。この時までは、あまり大事な試合に関わることができていなかったの、大きな1歩でした。3年目1番嬉しかったことは、インターハイの個人戦で優勝1人、3位1人という成績を残せたことです。これは、私が栄養サポートして成績が残せて良かったというのとは少し違い、ずっと頑張る姿を見てきた生徒が、自分の目標を達成することができ、「長永さん、優勝しましたよ!(3位になりましたよ!)」と喜んでいる姿が何とも言えずとても嬉しかったです。

4、まとめ

仕事を始めた1年目、管理栄養士ではありましたが、実際の仕事は初めてで、調理も苦手な状況でした。それから3年目になり、やりたかったことが少しずつできるようになり、“スポーツの現場で栄養士として働く”ということが、少しずつできてきているのかな?とやっと最近感じるようになってきました。しかし、まだまだ栄養士として選手のコンディショニングと競技力の向上のために、何が出来、何が必要で、何が正しいのかを考える毎日です。今後も自分自身しっかり勉強し、成長することで、選手のためにできるベストなサポートを行っていきたく思います。