

大学院に在学しながらサポートに携わる管理栄養士

日本女子体育大学大学院 加藤千穂

1. スポーツ栄養との出会い

スポーツ現場にも栄養士がいることを知ったのは高校時代でした。私はスポーツが好きで、さらに食にも興味があったので、すぐにスポーツ栄養に関心を持ちました。そして管理栄養士免許取得後に上京。しかし現実には厳しく、あてもないまま探していました。上京して3年、ようやくたどり着いたのが委託給食会社の全寮制騎手養成学校事業所での栄養管理業務です。ここでは成長期の生徒のウエイトコントロールが求められました。当然高い専門知識が問われるため、講習会やワークショップなどに積極的に参加し、試行錯誤の毎日でした。実際の現場で関わると、自分自身の経験や知識の不足、競技特性に関する疑問を日に日に強く感じるようになりました。そんな時期にちょうど公認スポーツ栄養士の専門講習を受講しており、栄養士の先輩方の話を聞くうちに、もっと専門性を高めたいと思うようになったのです。そこで退職を決め、大学院への進学を決意しました。

私にとってスポーツ栄養は、向上心を持って競技に取り組んでいる選手からたくさんの刺激を受け、高い専門性が求められるので常に身が引き締まり本当にやりがいがある仕事だと思っています。

2. これまでの活動状況

騎手養成学校では、競技特性上、ウエイトコントロールが必須で、生徒には高い自己管理能力を身につける事が求められます。成長期の時期のウエイトコントロールでは、身体への負担や悪影響など様々な問題が頻繁におこります。そこで栄養士は、寮での栄養管理と食事提供、個々の体調管理、栄養教育、個別相談などが主な業務になります。入学当初の生徒は、食べない・水分を極端に減らす・食事を重量で考える傾向が強く、まず自分自身の体を知り正しい知識を身につける基礎的な教育が必要となります。特に最初に力を入れたのは、毎日利用する食堂やトイレなどに作成した栄養ポスターを掲示したことです。毎日目にする事で、自然に頭へ入ってきます。そうして栄養の大切さを理解することはできますが、行動に移し実践することは難しいことです。このため、食品や市販品などの教育媒体を使用した栄養講義、実際に体験できるような実習を増やし、実践的な食事のとり方の練習を行える環境を用意するなど、その時々々の生徒に合わせた教育を行ってきました。長期的に関われるため、密にサポートができ、栄養士としては最高の環境でした。エネルギー感覚や自分自身のウエイトコントロールのスタイルを確立し卒業した生徒が、現在も元気に活躍している姿を見ると非常に嬉しく感じます。

3. 現在の活動状況

スポーツ栄養研究会の田口先生に声をかけていただき、いろいろな競技に関っております。その一つが東京都の競技力向上医・科学サポート事業である「スポーツ祭東京 2013(東京国体)」に向けての国体強化選手に対する栄養サポートです。選手個人の状況を把握するため食事調査を行い、メディカルチェックをもとに個別にアドバイスやリーフレットを作成しフィードバックを行います。食に対する意識を高め、常にベストコンディションで競技に臨めるように栄養サポートを行っています。その他、日本陸上連盟連携栄養士としてジュニア強化合宿に帯同をし、セミナーや現地での食事のとり方についてアドバイスを行っております。継続したサポートの他、単発のセミナーなど様々ですが、いろいろな競技に携わることができ貴重な経験が来ていることに本当に感謝しております。

4. 今後の展望

現在は、修士論文作成に向けて大学院に通い、自分の知識の未熟さを日々痛感しながらいろいろな領域の先生からご指導いただいています。修了後は、大学院で身につけた知識をいかしたいです。栄養サポートはもちろん、スポーツ栄養研究会の理事の方々のように研究や啓蒙、普及活動など世の中に貢献できる栄養士を目指したいと考えています。また公認スポーツ栄養士として恥ずかしくないように、継続して勉強し、知識を高められるように努力したいと思います。

加藤千穂 日本女子体育大学大学院スポーツ科学研究科スポーツ科学専攻

プロフィール: 昭和55年、愛知県名古屋市生まれ。愛知文教女子短期大学卒業後、委託給食会社にて老人保健施設や病院、全寮制騎手養成学校にて栄養業務全般を担当。退職後放送大学に編入し卒業。平成24年より日本女子体育大学大学院スポーツ科学研究科スポーツ科学専攻在学中。管理栄養士、公認スポーツ栄養士、健康運動指導士。