

スポーツ栄養士と大学院生の両立を目指して

中村まり

1. 臨床栄養の現場からスポーツ栄養士との出会い

私がスポーツ栄養に興味を持ったのは大学生の頃です。スポーツ栄養という仕事に就きたくて大手スポーツクラブや公務員などの就職活動に励んだことを思い出します。結果は全部ダメでした。それで、大学院に進学してもう少し研究をしてみようと思ったのですが、これもダメでした。人生は思うようにはいかないものだとその時はあきらめ、病院での管理栄養士の仕事を選びました。今ではその病院や施設での栄養士経験がスポーツ栄養の現場にとっても役立っています。

30歳を迎えるころにフリーランスの栄養士としてなんとか生活ができるようになりました。スポーツ栄養士との出会いはそんな時に偶然にご縁があり、当時 J2 に所属するサガン鳥栖というサッカーチームで講話や栄養相談を行うようになったのがきっかけでした。それ以来、スポーツ栄養の仕事が少しずつ訪れるようになっていきます。一度は諦めた道だったのです、見えないご縁ということに感謝の気持ちが芽生えます。

2. 女子陸上競技部におけるスポーツ栄養の現場

現在の私のスポーツ栄養士の形態は、常勤での勤務ではなく契約をしています。他の団体では常勤の栄養士の方々がいらっしゃる中で、自由な形で働かせていただいている私が「現場はこうだ」と言いけるのは申し訳なく、私が担当しているチームでのスポーツ栄養の現場について、少し書かせていただきます。

現在、(株)エディオン女子陸上競技部のスポーツ栄養士として仕事をしています。その内容は、海外での合宿帯同や寮での献立作成、選手たちへの個別栄養サポートなど楽しいものばかりです。具体的には、例えば合宿帯同の場合、事前に持参する食品や調理器具類を揃えたり、衛生管理用の物品を用意します。現地に着くと期分けや選手個別の目標に合わせた栄養量の設定、献立作りと買い物に調理。栄養レクチャーや個別相談とすべてを担当しています。日本では、寮の献立作成と調理師の方とやり取り、合宿やレース先での宿舎とのやりとりなどほとんど全ての栄養を把握させていただき、目標とする栄養状態に近づけるように努力しています。

私が今までに一番やりがいを感じたのはフルマラソンのサポートでした。カーボローディングの善し悪しは選手の成績に確実に反映してしまいます。レースの最後まで緊張しますが、結果が出た時に選手の成長と一緒に自分も成長している気持ちになり、ゴールでは涙がこぼれます。

3. 学業と仕事の両立

3足のわらじの行方。一つ目のわらじは実業団のスポーツ栄養士、二つ目は学業です。昨年からは大学院生を始めることとなり、同志社大学に通っています。その他にフリーでの仕事も続けていて、仕事は法人化しているので三つ目は会社の運営です。3本の矢となれるのか三兎を追う者は一兎も得ないのか。いつかは3本の矢となるように精進中です。

大学院生として研究していることは低酸素に暴露することでヒトの換気や循環など体の中でどんなことが起こっているのかをテーマに実験をしています。この研究をしながら体内環境生理の実験を習得し、将来は現場に必要な栄養と体の環境のクロスした応答を研究できるようになりたいと思っています。

4. 今後の展開

実は、あまり具体的には考えていません。ただ、これからも勉強したいとか、仕事をしたいとか、やりがいを得たいなど、自分の気持ちに正直に生きていきたいとのんびり構えています。その中でもスポーツ栄養は、栄養士の現役をやめる時までずっと続けたい大好きな仕事です。

氏名：中村まり

所属：(株)エディオン女子陸上競技部スポーツ栄養士

同志社大学 スポーツ健康科学部スポーツ健康科学研究科在学中

略歴：昭和51年、福岡県北九州市生まれ、熊本県出身。熊本県立大学食物栄養学科卒業

後、病院、老人保健施設、市町村での栄養・運動指導等を経てフリーの栄養士として現在に至る。公認スポーツ栄養士、管理栄養士、健康運動指導士。