

行政栄養士としてのスポーツ栄養との関わり

青森県鶴田町役場 太田茂子

1. スポーツ栄養との出会い

「スポーツ栄養士になりたい!!!」と思ったのは、小学生の時から続けている水泳を通してでした。日々の練習や強化合宿では、食事の摂り方や栄養のことに詳しく教えられたことがありませんでした。私自身、体重を落とすためなどに欠食をしたり、自分の好きな物のばかり食べたりと、今思うと間違った食生活を送りながら、練習さえ頑張れば1秒・百分の1秒でもタイムを縮められると頑張っていました。このような経験もあって、将来は「いつでも、誰でも、気軽にスポーツ栄養学について相談できる栄養士になりたい!!!」とスポーツ栄養士になるべく努力をしてきました。大学卒業後は、青森市内の高校で非常勤講師として家庭科を教えながら、同学園で行っているスイミングスクールで子供たちに水泳も教えていました。その後、青森市内の病院で臨床経験を積んだ後、現在は生まれ育った鶴田町役場で短命県日本一を返上するために、町民のみなさまの健康を「栄養と運動」から支えていくために日々努力しています。

2. 現在までの活動

大学卒業後、1年間非常勤講師として働いていた高校の学園で行っているスイミングスクールで、現在もスイミングコーチとして子供たちに水泳を教えています。スポーツ栄養士の資格を取得後は、選手育成コースの選手に「スポーツ食育」と題して、不定期に栄養教育も行っています。当初に比べると、年齢層が小学校1年生から中学校3年生までと幅広くなってきているため、これからは親御さんへの栄養指導にも重点をおいて取り組んでいかなければいけないと思っています。同時に、中学生・高校生の水泳部の栄養サポートも行っており、合宿にも同行して献立作成と調理を行いながら栄養教育や個別指導を行っています。

また、青森県栄養士会の栄養ケア・ステーションの分野にスポーツ栄養があり、青森県スポーツ科学センターで行っている体力測定時の栄養相談を、何人かの栄養士会員と共に不定期ではありますが担当しています。スポーツ栄養士の資格取得後は、青森県体育協会からスポーツ科学センター職員研修会やスポーツ指導者研修会の講師として依頼される機会が増えました。

3. 今後の課題

私が生まれ育った鶴田町は人口14,000程度の小さい町ではありますが、オリンピック選手も輩出しておりスポーツの盛んな町でもあります。全国を先駆けて、平成16年から町の条例として『鶴田町朝ごはん条例』を掲げており「早寝・早起き・朝ごはん」をスローガンに、食育にも大変力を入れている町です。そのため、行政栄養士として主に幼児から高校生を対象に次代を担う子供たちの豊かな人間性を育むためにも、食育を通してスポーツ栄養学を取り入れ、鶴田町から青森県全体のスポーツ選手の競技力向上に繋げていけたらと思っています。

また、青森県スポーツ科学センターで行っている栄養相談は、選手との関わりがその場限りで終わってしまうため、選手・監督・コーチ等との関わりが非常に薄いことが1番の問題点です。実際に現場へ行って選手の日々のトレーニング状況や食習慣・食環境等を確認することができず、気になる選手がいても継続してサポートすることができないのが現状です。

私はまだまだ、スポーツ栄養士としての経験も浅く学ばなければいけないことが山ほどありますが、選手同様、日々努力することを忘れることなく、スポーツ栄養士として啓蒙、普及活動にも力を注いで頑張っていきたいと思っています。

青森県から一人でも多くのオリンピック選手が輩出されるよう、その一助となれるように努力していきたいと思っています。

太田 茂子

鶴田町役場 健康保険課健康長寿班

昭和52年 青森県鶴田町生まれ。東北女子大学家政学部卒業

管理栄養士、日本体育協会公認水泳上級指導員、健康運動指導士、公認スポーツ栄養士