

## 夢を持ち、夢を目指す！

東亜大学大学院 蘆田典子

### 1. スポーツ栄養との出会い

高校 3 生の春、高校野球が好きで野球部のマネージャーになっていた私。社会人になっても「甲子園を目指したい！」と考えていました。進路の相談を家庭科の先生にしていた時に「これからは栄養士の時代よ」とスポーツ現場に栄養士さんが携わっていることを教えてくれました。その時、先生から教えて頂いた管理栄養士さんとは、後に(株)スポーツプログラムスと一緒に働くことになる海老先生(現・立命館大学)です。

高校卒業後、現在は 4 年制になっていますが帝塚山短期大学の栄養士課程に進学しました。2 回生の時に餅先生(現・園田学園女子大学)の授業を受ける運命に出会います。どうすればスポーツ栄養に携われるのか神にすがる思いで餅先生にお手紙を書いたのですが、お返事を書いて下さった手紙を今でも大切に持っています。その手紙の一文に、10 年後ぐらいにスポーツ栄養士が誕生しているかもしれないといった内容が書かれていました。お手紙をいただいてから 10 年後、公認スポーツ栄養士の制度が出来ました。そして、私も公認スポーツ栄養士になりました。私がスポーツ栄養と出会え仕事が出来たのも、高校の家庭科の先生と当時からスポーツ現場でご活躍されていた 2 人の管理栄養士さんとの出会いがあったからです。

### 2. 現在の活動状況

(株)スポーツプログラムスに勤務していた頃に、プロ、社会人、大学生、高校生、中学生と多種の競技、幅広い世代の選手への栄養サポートやレクチャーを行ってきました。退職後も今までのご縁から高校運動部への栄養サポートを中心に活動、また、スポーツ雑誌のコラムなどの執筆活動も行っています。

スポーツ栄養の分野で活動を始めて 10 年が経ちました。これからどう活動していこうか考えている最中です。その中で、大学院の研究調査の依頼をきっかけに、高校の体育コースで「スポーツ栄養学」の授業を受け持つ機会が出てきました。また、将来のリーダー育成のプログラムの一環として行政から指定された高校へ講義の依頼を受けるようになり、スポーツ現場ではなく学校の教育の一貫として携わる傾向にあります。今後、スポーツ現場に限らず、教育の分野で公認スポーツ栄養士が活躍する機会も今後増えるのではないだろうかと感じています。

### 3. 今後の展望

現在は、博士論文作成に格闘していますが、今後も研究はもちろんのこと、公認スポーツ栄養士の仲間と一緒に「仕事(ビジネス)」が出来る環境を作って行けたらと模索中です。

そして 8 年近くサポートをしている高校の野球部が昨年 21 世紀枠の候補に入りました。残念ながら選ばれるまでには行かなかったのですが、これからも選手と一緒に「甲子園を目指す！」夢も大切に、管理栄養士として公認スポーツ栄養士としてこれからも精進したいと思います。

氏名: 蘆田典子

所属: 東亜大学大学院総合学術研究科人間科学専攻

プロフィール: 昭和 55 年、兵庫県宝塚市生まれの神戸育ち。帝塚山短期大学卒業後、委託給食会社にて老人保健施設や病院にて栄養業務全般を担当。退職後、(株)スポーツプログラムスに入社し沢山のチームサポートに携わる。現在は栄養士養成校等で働きながら、平成 22 年より東亜大学大学院総合学術研究科人間科学専攻後期博士課程に在籍中。管理栄養士、公認スポーツ栄養士