

国体、そしてその先へ～夢広がる地域のスポーツ栄養士の仕事

株式会社ヘルシープラネット 今川 弥生

1. スポーツ栄養との出会い

現在は公認スポーツ栄養士として活動をしている私ですが、子供時代は2～3年で転校を繰り返す転校生だったので学校でクラブ活動をする環境にはなくスポーツとは無縁の生活をしていました。

青年海外協力隊員としてアフリカで活動した時に、現地で健康づくりには栄養と運動が欠かせないことを痛感し、帰国後は運動の知識を得るために健康運動指導士の資格を取りました。

その後、管理栄養士と健康運動指導士の資格を活かしてフリーで活動していましたが、管理栄養士集団の会社を設立し広く健康づくりの仕事を主力としたため、スポーツと栄養関連の仕事は二の次になっていました。

しかし、愛媛県体育協会の医科学委員長だったドクターから一緒に活動をしなかとお誘いをいただき医科学委員の仲間に入れていただいたことから、スポーツ少年団の講習会など講演活動や競技力向上のサポートなど、当初の志であったスポーツの仕事に携われる環境が整いました。

2. 現在の活動

私は食の専門家として健康づくりと社会の発展に貢献することを目的に2000年に株式会社ヘルシープラネットという会社を設立し、「あなたの身近な管理栄養士があなたの健康づくりをお手伝い！」というコンセプトで活動しています。このコンセプトを「あなたの身近なスポーツ栄養士があなたの競技力向上をサポート！」というコンセプトに置き換えて愛媛国体(2017年開催)に向けて頑張っています。

現在は愛媛のプロサッカーチームや高校の新体操部などのサポートに加え、愛媛県体育協会医科学委員会や愛媛県陸上競技連盟理事として栄養士と競技団体との橋渡しを行っています

(1) えひめ国体に向けての活動

愛媛県体育協会のスポーツ医科学副委員長として、競技団体からの要請を受けて選手への栄養教育をはじめ国体選手のサポートや国体に帯同し実際に試合を観戦することによって競技を深く知り、それぞれの競技に対する栄養サポートの方法をまとめています。

また、医科学委員のスポーツドクター、アスレチックトレーナー、薬剤師の専門分野の方々と一緒に国体選手の育成にも関わっています。

(2) 愛媛県栄養士会認定スポーツ栄養士の育成

2011年から愛媛県栄養士会の中でスポーツ栄養委員会を立ち上げ、スポーツ栄養の「草の根サポート」プロジェクトの一環として『愛媛県栄養士会認定スポーツ栄養士』の研修会を開催しています。

12単位の研修を受講した後、グループでスポーツ栄養サポートの仕方を話し合い、各自のレポート提出により基本的な理解の確認を行った後、会長より認定の証を送るようにしています。

愛媛県には4名の公認スポーツ栄養士がいますが、栄養サポートを希望するすべてのチームに行くことは不可能です。マンパワーの充実が大切だと考え、選手の身近にいていつでも相談に応じられる栄養士の育成に力を入れています。

3. 今後の展望

今後2～3年で私たちのサポート力が評価を受けることになると思いますので、スポーツ栄養士と出会ってよかったとだけいただけるように頑張っていきたいと思っています。

また、えひめ国体後も継続して栄養士のサポートが必要と言ってくれる競技団体と連携し、地方だからこそできるジュニアアスリートの栄養面を充実させ、愛媛のスポーツ振興に貢献できるような力をつけていきたいと思っています。

今川弥生 株式会社ヘルシープラネット 代表取締役

松山東雲短期大学食物科栄養士課程卒業後、教務助手として勤務。

休職し、青年海外協力隊員としてアフリカマラウイ共和国でボランティア活動を行う

帰国後、復職したが1996年に退職。フリーで活動の後、2000年に株式会社ヘルシープラネットを設立、代表取締役として現在に至る

資格: 公認スポーツ栄養士、管理栄養士、健康運動指導士、産業栄養指導者