

栄養士養成校および競技団体強化スタッフとして働く管理栄養士の仕事

釧路短期大学 山崎美枝

1. スポーツ栄養との出会い

フィギュアスケート選手時代は体重コントロール、引退後に始めた女子アイスホッケーでは身体づくりとスタミナアップの必要性を痛感しスポーツ栄養を学ぶことを決意しました。1988年に、栄養士免許を取得するため釧路町教育委員会を退職し、地元の釧路短期大学に入学。卒論のため同じ学園内でインターハイ優勝経験がある高校アイスホッケー部を対象に食事調査を実施したのがスポーツ栄養の始まりといえます。現在は日本スケート連盟フィギュア部強化事業として合宿時の食事管理、個別の栄養サポート等を行うほか、北海道および釧路のフィギュア選手に対する栄養教育、高校アイスホッケー部の栄養サポートを行っています。情報提供の場としてアイスホッケー情報誌「Breakaway」でスポーツ栄養学の連載を担当しています。

2. 仕事内容

(1) 栄養士養成校の教員としての教育・研究活動

栄養士必修科目である、栄養指導論、ライフステージ栄養教育、給食実務演習、給食実務校内実習などの講義・実習科目を担当しています。ゼミナールでは「スポーツ栄養学ゼミ」を担当し、学生を連れてスポーツ現場に足を運んだり、釧路の地産地消スポーツ弁当の開発に取り組んでいます。

研究活動は地元釧路のフィギュアスケート選手、高校アイスホッケー選手の栄養サポートを中心に、今後の栄養サポートのあり方について検討しています。

(2) 日本スケート連盟フィギュア部強化スタッフとしての仕事

2010年度から(財)日本スケート連盟フィギュア部強化スタッフ(管理栄養士)、2011年度からはJOC強化スタッフとして委嘱されました。主な担当業務を以下に示します。

(1) 新人発掘合宿(7月、長野県野辺山)

- ・バイキング食の料理選択の様子を観察し、食嗜好の傾向について把握
- ・料理ごとに「含まれる栄養素とその働き」をカードで表示し、栄養バランスの良い料理選択について指導
- ・保護者サポートプログラムとしてスポーツ栄養の講演を実施

(2) 全日本ジュニア・シニア合宿(7~8月、中京大学NTC)

- ・合宿中のバイキング献立の作成と調理場との連絡調整
- ・料理ごとに「含まれる栄養素とその働き」をカードで表示し、栄養バランスの良い料理選択について指導
- ・食物摂取頻度調査と栄養カウンセリングおよび栄養教育資料の作成と配布
- ・各企業から提供された栄養補助食品の管理と摂取方法のアドバイス

(3) 強化選手サポート事業における栄養サポート(通年)

- ・サポートを希望する特別強化選手および指定強化選手を対象に栄養カウンセリングや栄養指導を実施
- ・メール、FAXなどを用いた通信指導を実施

(3) その他の仕事

アイスホッケー情報誌「Breakaway」038号から連載「アイスホッケー選手のためのスポーツ栄養学」の執筆を担当しています。直接的な栄養サポートが受けられない環境にある選手、コーチ、保護者に対して即実践可能な内容を心がけ情報発信をしています。このほか小中学校のPTA主催の講演会、各競技団体や職能団体の研修会講師などを務めています。

3. 今後の展望

これまでの経験から選手、指導者、保護者の三者の取り組みが熱心であるほど栄養改善がみられ競技成績も良くなっているように感じています。指導者、保護者の意識改革と信頼関係の構築が重要な課題といえます。選手の母親からのニーズは高いようですが、監督やコーチがアクションを起こさない限り選手は栄養サポートを受ける機会を得ることができません。それと同時に地方ではマンパワー不足が大きな問題ですので、北海道におけるスポーツ現場に対応できる管理栄養士、栄養士が一人でも増えるようアプローチしていきたいと思えます。

山崎美枝 釧路短期大学生活科学科 准教授 昭和41年北海道釧路市生まれ。 釧路町教育委員会を退職後、釧路短期大学入学、卒業後同短大 助手として勤務する傍ら日本女子大学家政学部食物学科卒業。管理栄養士、健康運動指導士、公認スポーツ栄養士、日本スケート連盟公認フィギュアスケート審判員。 2012/6/5