

つきおか みゆき

お名前 月岡 美由紀

【会員登録 2005 年】



ご所属 フリーランス

IOC Diploma の課題として作成したエネルギー状態チェックのための資料を用いて、高校生ボート部員にエネルギー確保の重要性を説明中。このあと実際にボートへスポーツドリンクやラムネを持ち込んで水上でのエネルギー補給を確認しました。

スポーツ栄養が勉強したい！！

田畑綾美さんより紹介を受けました月岡美由紀と申します。田畑さんは鹿児島、そして私は熊本から地方でもスポーツ栄養を盛り上げようという志を持つ同志であり、後述する「スポーツ栄養士の図書館」での勉強仲間であり、また共同でセミナーや勉強会を運営しているビジネスパートナーでもあります。今回の私のコラムでは、スポーツ栄養を学ぶための私のこれまで、そしてこれからの旅路について書いてみます。

◆スポーツ栄養文献との出会い

スポーツ栄養に関わる方の中では恐らく少数派なのですが、私は自分自身がスポーツに打ち込んだ経験はありません。ただ、高校時代には一人で九州から甲子園に出かけ、炎天下で1日4試合を4日連続で見続けるほどの野球好きで、野球の近くで生きていける仕事がしたいな…と考えていた時に、オリンピック関連のニュースでスポーツ栄養士という仕事を知り、「スポーツ栄養が勉強したい！」という気持ちが芽生えました。進学先の大学で、奔走して実現したプロ野球チームでのインターンシップより、進学の決め手だったスポーツ栄養学の授業より期待と興奮でゾクゾクしたのは、図書館の雑誌の棚の中でひときわ厳かな雰囲気放っていた Journal of Sports Sciences で、サッカーの栄養コンセンサス会議報告(2006年 Vol.24, Issue. 7)を目にした時でした。一冊全てサッカーの栄養に関する記事。こんなに細かなところまで栄養との関連が検討されているのかという感動と、少しだけでもこの世界に近づいてみたいという願望からコピーを取り、辞書を片手に読解に取り組んだ最初の文献「Dietary supplements for football」の著者のお一人である Ronald Maughan 先生は、その約10年後の IOC Diploma での恩師です。

◆英語学習とIOC Diploma

大学卒業時にインターンシップ先に就職し、夢を叶えたと思ったのも束の間、理想と現実のギャップに苦しんで身体を壊し、私の夢はたった8ヵ月で終わりました。別の職場で働き始めたものの、厨房に立てば眩暈がするような状況で、栄養士として生きていくことを諦めかけたこともありました。そんな時励みになったのは、プロ野球時代に仲良くなった外国人選手・スタッフの活躍です。異国の地で、言葉も文化も違う中、懸命に戦っている彼らを応援していると「私も負けてはいられない。世界に通用するプロになってやる！」という気力が湧いてきて、手始めに英語の勉強に着手しました。ちょうどそのころ、オンラインのスポーツ栄養コース IOC Diploma in Sports Nutrition の存在を知り、これを目指すことに決めました。管理栄養士としての経験を積みながら資金をためて、一年間のワーキングホリデーで語学を鍛え、2017年から受講した2年間の Diploma コースは、最初の必読文献から新たな発見と感動の連続でした。ここから、文献にのめり込む日々が始まります。

◆勉強グループ「スポーツ栄養士の図書館」

Diploma コースのおかげでようやくスポーツ栄養の概要を掴み、いざサポートをと意気込んで就職活動を始めると、惨敗続き。やむなく個人事業を開始して慣れないマーケティングに勤しんでいた最中、今度はなんとマムシ(毒蛇)に噛まれて入院を余儀なくされました。病院のベッドでふと「これでゆっくり論文が読める！」と思い、「もしかして他のスポーツ栄養士も本当はもっと論文を読みたいと思っているのでは…？」という考えが浮かびます。この「スポーツ栄養士たちと一緒に論文を読む」というアイデアを、SNS を通じて意気投合した米国登録栄養士の讃井友香さんと一緒に形にしたのが「スポーツ栄養士の図書館」という勉強場所です。

◆もっともっと勉強したい！

スポーツ栄養士の図書館には私たちの予想をはるかに上回る反響があり、そこでのご縁もあってスポーツ栄養士向けセミナーのお仕事を頂けるようになり、またメンバーの後押しを受け一部のサービスを有料化するなど事業として形になってきました。こうして論文を読むことに時間を割ける環境が整ったことは、私にとっては「マムシがくれた幸運」だと感じています。そんな中、エビデンスの尻尾を掴むために参加したオンライン学会で紹介された一つのレビュー (Sport Med. 2019;49(s1):25-37) の衝撃で、今度は論文をよりよく理解して実践に活かすためにスポーツ栄養研究を学んでみたい…という知的好奇心が育ち始めます。このレビューの著者たちの所属先の研究論文を読み進めるうちに、ここで研究を学びたいという思いは強まり、昨年イギリスの大学院へ出願。今年の秋から一年間の修士コースで学ぶ予定です。スポーツ栄養士を目指して20年。ただただ「スポーツ栄養が勉強したい！」という情熱に動かされて生きています。