

たばた あやみ

お名前 田畑 綾美

【会員登録 2012年】

ご所属

(株) KAGO食スポーツ



高校ポート部でのセミナーの様子です。先生から目的や課題について共有いただいた上でテーマを設定し、その後チームや個人で実践につながりやすい様に、選手自身が考える内容を入れて、毎年数回開催しています。

## スポーツ栄養をもっと身近に～鹿児島での展開とこれから

大坪豊寿さんから紹介を受けました、田畑綾美と申します。私がスポーツ栄養の道に進んだ第1歩はスポーツ栄養学会学術集会への参加で、その目的はスポーツ栄養の情報収集だけでなく、そこに携わる方とのコネクションづくりのためにいろんな方にお声掛けしお話を伺いました。その時にお会いしたのが今回ご紹介くださった大坪さんで、人見知りで声をかけることにも勇気を振り絞っていた私にとって優しくお話をしてくださったのがとてもうれしく、安心したことを思い出します。とても温かい存在です。

### ◆スポーツ栄養士を目指すきっかけと活動のスタート

“スポーツが好き”ということがスポーツ栄養を目指す一番のきっかけだった私にとって、最初はこんなことがやりたい！という具体的なイメージを持っていませんでした。だからこそ、スポーツ栄養学会に参加するようになり、いろんな方のお話を聞きながら様々な関わり方があることを知り、私自身はどのように関わっていきたいのかを考えるようになりました。当時は地元鹿児島でスポーツ栄養を仕事とするのは難しいのだろうとと思っていたので、まずは公認スポーツ栄養士の資格を取得し、次のステップに進もうと考えました。そんな中、東京オリンピック2020と同年に鹿児島では国体開催を控え、「このスポーツ機運の高まりにあわせてスポーツ栄養を普及し、活動をしていくことが鹿児島のスポーツ栄養の未来につながっていくはずだ！」と立ち上がったメンバーで2014年に鹿児島スポーツ栄養研究会を立ち上げました。そこから講演会の企画・開催をしたり、トレーナーと連携して中学陸上の大会において簡易ヘモグロビン測定及び栄養指導を行うなど、小さく活動を行いながら、私

自身は公認スポーツ栄養士取得の年となる 2016 年に仲間とともにKAGO食スポーツを設立し、現在も鹿児島を拠点として活動を行っています。また、鹿児島県栄養士会の中にもスポーツ栄養部会を設置いただき、有志会員で毎年県民や会員向けにスポーツ栄養セミナーを開催するなどの活動も行っていきます。

### ◆現在の仕事と心がけている事

現在の私の活動は、ジュニアアスリートとその保護者への栄養セミナーや栄養サポート、Jリーグ所属クラブのトップチーム及びアカデミーの栄養サポート等がアスリートへの関わりとしてあり、その他市町村や企業主催の健康講話など健康分野にも関わっています。また、地域の食の情報発信やコラム執筆、メディアでの簡単レシピ紹介などもさせていただいています。

活動する中で心がけていることは、①対象者はどこを目指しているのかを把握すること②そこに向かうための最初のステップ(行動)につながる情報を提示すること③自分事になるような気づきを生むようにすること、の3つです。管理栄養士というと、最初は「これはダメ」と制限を強いられるようなイメージを持たれることが多いのですが、3つのことを意識すると単発のセミナーであっても満足度や次の依頼につながるように感じています。

### ◆最近の変化

最近では、最新の海外文献からスポーツ栄養について学ぶセミナーへ参加するようになり、よりスポーツ栄養のおもしろさを感じています。これまでは直接関わる機会がない競技について調べたり学ぶ機会を自ら作ることはできていなかったのですが、多様な競技やトピックについてエビデンスから学ぶということは、現在関わっているサポートの幅を広げることにもつながっています。例えば、これまではジュニアに関わる機会が多く、パフォーマンスサプリメントについて扱うことは少なかったのですが、ちょうどプロ選手に関わるようになり、活用について検討し、取り組んできた定期的な学びを活かすことができました。今後も学ぶ面白さを感じながら、サポートの実践につなげていきたいと思っています。

### ◆これからについて

これまでの活動を通して、スポーツ栄養の関わり方は本当に多様であることを肌で感じてきました。はじめこそ、鹿児島ではスポーツ栄養を仕事にしていくことは難しいだろうと思っていましたが、思いを持って活動を継続することで、これまでなかったニーズが生まれるようになり現在までつながりました。今後は、管理栄養士や公認スポーツ栄養士として、もっと身近に、もっと気軽に頼れる存在になり、アスリートであっても、ジュニアや一般の方であっても、関わる方がスポーツ栄養を取り入れることで目指す方向へステップアップしていけるようなサポートをしていきたいと思っています。また、食の宝庫でもある鹿児島なので、新鮮な地域の食材を活かした情報発信や魅力発信を通して、地域の健康・産業にも貢献していきたいと思っています。