

しまだ まゆみ

お名前 島田 まゆみ

【会員登録 2009 年】

ご所属 長野市社会事業協会  
児童発達支援センターにじいろキッズらいふ



練習後はブロックごとや全体で集合し、その日の振り返りがあります。栄養面からも良かった行動や次につながるメッセージをできる限り現場へ行き、選手の目線に合わせて伝えています。

### 選手の成長と可能性を引き出す栄養士を目指して～自分らしく、柔軟に～

月岡美由紀さんから紹介を受けました島田まゆみと申します。月岡さんはコロナ禍でのスポーツ栄養の学びを模索していたときにオンラインで出会った「スポーツ栄養士の図書館」の管理者であり、同じ学びの時間を共有させていただいています。今回、このような機会をいただき、これまでの道程やスポーツ栄養の現場で大事にしていることをお伝えできればと思います。

#### ◆スポーツ栄養士を目指したきっかけ

高校陸上競技で慢性の怪我や貧血に苦しんだ経験が、食事や身体に関心を向けるようになった始まりです。どうしてそうなったのか、速く、強くなるためにどうすればよかったか、3年間やりきった中に、悔しい思いと無知だった自分の中に問いが残りました。

父がくれたスポーツ栄養学の一冊の本をきっかけに栄養学を学ぶ道に進みます。具体的な行動を起こせないまま実務の業務をこなすことに追われていたときに、ある出会いがありました。県内でスポーツ栄養活動をされている先輩の存在を知り、自ら会いに行ったのです。また、陸上関係の先生から競歩合宿のために東京からスポーツ栄養士の方が来られると聞き、お話を伺いに行きました。お二人との出会いで、私も高校の頃の自分のように怪我等に悩む経験や疑問を抱く人を支え、悔いなく競技に取り組むためのサポートができる栄養士を目指そうと自分の中に据えて行動するようになりました。管理栄養士を取得し、そして仕事と両立しながら公認スポーツ栄養士を目指し、2016年に取得することができました。

#### ◆スポーツ栄養活動と現在の仕事との相乗効果

現在は所属先で常勤勤務をしながら、週末の時間を使い高校陸上競技部の現場で活動しています。インターンシップでお世話になったチームで継続ができ、「自己記録の更新、北信越やインター

ハイ出場」を大きな目標に、選手が継続した練習を積み重ね、スタートラインに立てるようにアプローチをしています。練習内容やコンディション、食環境などを把握しながら、それぞれの選手に合った提案や関わりを大事にしています。特に、食事はすぐには効果が表れにくく、様々な要因が影響しあうため、試合だけにフォーカスするのではなく、日々の食事を楽しみながら、向き合うことで怪我やエネルギー不足の予防に繋がるよう努めています。食に興味がなかった選手が食事やケアに意識を持ち、食行動が変化していく過程や、貧血改善に諦めず取り組み、しっかり走れるようになっていく姿等は、結果だけでなく、選手自身の人としての成長や可能性を教えられ、とても嬉しく思う瞬間です。

一方で、管理栄養士として小児栄養分野(主に乳幼児期)にも長年関わっており、現在の障害児支援現場は 10 年になります。食事摂取基準に当てはまらないケース、多様性・個別性が高いこと等、2つのフィールドは真逆のようで、私にとってはとても近い特性もあると感じています。一人ひとりの子どもたちの食の課題と向き合うことを諦めず試行錯誤した時間は、インクルーシブな思考で食事提供を考えることができるようになり、スポーツ栄養の現場でも生かされています。

エビデンスに基づいた栄養サポートを実践するために、文献から学ぶことや得られた知見をどう対象者に合わせていけるかを考え、アウトプットしていく学びを継続しています。自分の中の問いや、思春期の競技選手といった今与えていただいている場所にこだわりをもって関わってきたことは、学びのモチベーションになっています。そして、背中を押してくれる上司や仕事仲間、友人、厳しく温かいスポーツ栄養の先輩や仲間にも恵まれ、今日まで活動することができています。悩み、立ち止まるときもありますが、どちらか1つでは今の自分にはなれなかったと、これまでを振り返り、諦めずに続けてきた道を自分の強みとして受け入れられるようになりました。

#### ◆これからのスポーツ栄養活動

地域活動として携わっている県陸協での医務活動も専門スタッフとの繋がりや競技種目における栄養の課題に気づきをいただいています。スポーツ文化や部活動の在り方など、スポーツに親しむ子どもたちを取り巻く環境がこれからどう変わっていくのか気になるところですが、スポーツが子どもたちの心や身体に与える影響は大きく、スポーツ栄養もまた問題意識や広い視野を持って活動していく必要があると感じています。「変化を恐れず、自分らしく、且つ柔軟に」スポーツ栄養の専門性を高めながら、人との出会い、繋がりを大切に、これからも現場で活動を続けていきたいと思っています。