

ほりうち まゆみ

お名前 堀内 真由美

【会員登録 2006 年】

ご所属 フリーランス



今年から携わる、長野県 SWAN プロジェクトは将来の冬季オリンピックメダリストを見出し、選考されたジュニアアスリートを育成することを目指します。保護者の方への栄養教育からスタートです。

スポーツ栄養 出会いから今日まで全てに感謝！

島田まゆみさんから紹介を受けました堀内真由美と申します。島田さんは長野県スポーツ栄養研究会の仲間としてまた公私共々、長いお付き合いもあり頼もしい先輩の一人です。これからもスポーツ栄養士として活躍し、大きく飛躍してほしいと願っています。私はスポーツの現場に行くことが好きです。今、思うとスポーツの現場にはよく足を運んだものだと思います。印象に残った栄養サポート内容を簡単ではありますが書かせていただきます。

◆スポーツ栄養との出会い

大学時代から、将来は臨床栄養の分野に進みたいと思い卒業後、管理栄養士として病院に勤務していました。ある日、知り合いのスポーツトレーナーの先生から、強化合宿に来ていたソリ競技リュージュ選手の体重増量の食事相談をお願いしたいとの依頼がありました。サポート経験がない私はどうしたらよいものかと。トレーナーの先生からは「専門職でしょう！選手に寄り添い、競技を見て、話をよく聞いてきなさい」と言われました。高速スピードで疾走するパフォーマンス、コーナー部分では体重移動させながら巧みにソリを操縦するなど、その競技の特性に圧倒されながら見学したことを覚えています。選手と食事についてのやり取りを何回かしていくうちに競技特性と食事の関係性をもっと知りたいとスポーツ栄養に興味を抱き、次第にのめり込んでいきました。それがスポーツ栄養との出会いです。それから学術集会、研修会などに頻繁に出かけるようになりスポーツ栄養士になりたい気持ちがますます膨らみ、2011年に公認スポーツ栄養士取得となりました。

◆公認スポーツ栄養士としてのキャリア

県立高校野球部、Jリーグ所属プロサッカー選手、体操教室のジュニア選手、社会人サッカーチーム、ソリ競技、県水泳連盟、国体選手などの栄養サポート、高校での授業、講演会活動、料理教室、メニュー作成、メディア出演など、フリーランスになってから現在継続中も含め、お陰様で

いろいろな仕事に関わらせていただきました。

県立高校野球部ではインターンシップから長年継続していたこともあり、私のスポーツ栄養のベースの現場となりました。「選手一人ひとりに寄り添いながら個別面談をし、健全な身体づくりと自己管理能力を身につけること」を目的としました。監督をはじめ保護者、学校関係者の皆様の理解と協力があつたからこそ、栄養マネジメントが円滑に実施できたと思います。またチーム一丸となり目標でもある甲子園出場を果たしたことは、何よりも嬉しいことでした。

Jリーグ所属プロサッカー選手への栄養サポートは、まずはチームとして「勝つこと」が目標です。そこでシーズンを通してベストなコンディションを維持するための食事作りを提案し、スタッフに相談した結果、受け入れていただき、練習後の昼食を選手に提供しました。自炊をする若い選手が多く、料理を通して選手とのコミュニケーションもとれ練習後、雑談の中にも普段の選手の笑顔が見られ、ほっとすることもあり、次第に栄養や料理に興味を持つ選手が増えるようになりました。身体組成データも含めた食事内容の個別面談の場ともなり、またキャンプ帯同時には栄養教育も行いました。選手が日々の食事内容についてのアドバイスに対し、即決速攻で実施する姿からプロの世界でいかにコンディションを整え試合に臨むことの厳しさと重要性を感じました。選手にとっても、私にとっても貴重な機会になったと思います。

県内の体操教室から当時小、中学生の3人の女子ジュニア選手の栄養サポートの依頼がありました。3人の選手たちは最初からしっかりと目標を掲げていました。食事内容については選手、保護者との個別面談を通して食事の栄養計算、それに基づくアドバイス、消費エネルギー量の算出、身体計測、メニューの提供、補食アドバイスなど、細目なサポートを行いました。特に重視した点は「成長期であること、エネルギー不足にならないこと」です。その後、高校生になり、全日本、世界体操競技選手権に出場しました。当時小さな体が、大きな怪我もなくしっかりと成長してくれたことにほっとしました。体操教室の栄養サポートは現在も継続中であり、ジュニア選手たちの将来が楽しみです。

◆大事にしていること

対象者の目標に対して、私ができることは何かをシンプルに考え、明確に伝え、その中で対象者がやるべきことを選択します。選手一人ひとりのコンディションを見ながら厳しく優しくメリハリをつけて対応するのも私のやり方です。「選手に寄り添い、話をよく聞くこと」最初にトレーナーの先生から言われた言葉は今も忘れません。人との出会いと繋がり、信頼関係、コミュニケーションをとること、そこがなければスタートはしないと実感し、出会いから今日まで関わってきたすべての皆様に感謝しています。

◆現在の仕事と連携、これからのスポーツ栄養と私

新たに、今年から県 SWAN プロジェクトジュニア育成、高校スキー部栄養サポート、県指導者ミーティングをはじめとした講演会活動などを予定しています。長野県スポーツ栄養研究会代表としても研究会を取りまとめながら競技力向上に向けて県との事業に栄養士会と共に携わっていく予定もあります。長野県がスポーツでもっと元気になるようにジュニアからお年寄りまで運動をするすべての人に幅広くスポーツ栄養を広めて行きたい！と考えています。

今回、このような題目をいただき、スポーツ栄養士として走り続けてきた時間を改めて振り返る機会となったことに感謝いたします。ありがとうございました。