

あだち みちよ
お名前 足立 路代

【会員登録 2004 年】

ご所属 兵庫県丹波市市役所



第 105 回全国高等学校野球選手権大会 兵庫大会初戦を目前に控え、3年生メンバーに栄養補給方法の最終確認をおこなっているところです。大会は雨天順延が続き、この日も雨天のため練習は室内練習となり、熱中症対策など選手のコンディションの調整には最も注意を払いました。

スポーツ栄養 ～ひととの出会い つながりを大切に～

堀内真由美さんから紹介を受けました足立路代と申します。堀内真由美さんとは公認スポーツ栄養士養成講座の研修会で知り合いました。公認スポーツ栄養士試験に向けてお互いに頑張りあった仲です。厳しい試験を終え「これで終わった！」との安堵感でお互いに抱き合って涙を流しました。現在に至っても良き仲間であり相談相手です。

◆スポーツ栄養との出会い

40年近く前のことになりますが、知り合いのプロ野球選手から、「野球選手にとってどんな栄養を摂ったらよいか」と問われましたが、その当時栄養士になったばかりの私にはすぐに答えることができませんでした。“スポーツ栄養”の言葉さえ知らなかったのです。このことがきっかけでスポーツ栄養のことが私の頭の中にずっと残り続けました。しかし、当時は大変マイナーな学問でようやくスポーツ栄養関係の研修会に出会ったのが10年以上経過した時でした。それ以後は積極的に研修会に参加してスポーツ栄養学を学び情報収集しながら、また人との出会いを通じて知識を深め公認スポーツ栄養士を取得することができました。

◆スポーツ栄養 実践の学びから

研修会で知識を得る中で、実践は自分の息子からでした。「高校球児の母」になれたことをきっかけに毎日が実験??の繰り返し。そんな中、県大会で「食べることで負ける」経験をしました。事情があり、試合前に十分なエネルギー補給ができず、集中力低下による多くの失策で敗戦という結果で終わりました。このことが「食べることへのこだわり」となりスポーツ栄養士活動の土台となっています。

◆公認スポーツ栄養士 サポート活動の経験から

県立高校野球部、大学女子ソフトボール部を10年以上継続的にサポートしています。大学女子ソフトボール部とはインターンシップの時から関わりで、公認スポーツ栄養士としてのキャリアの原点になっています。栄養マネジメントを活用した介入により部員の意識は変わり、チームはリーグ戦、新人戦で好成績を収め、2年後には念願のインカレ出場することができました。インカレ出場の時、専門雑誌のインタビューで「栄養を意識した食事の実践」と話をしてくれたことは大変嬉しく思いました。チームにとってよい結果が残せたことで栄養管理の重要性を理解してもらえ、長くサポートを続けられています。しかし、大学生になると自炊の部員も多く、調理能力や金銭の問題もあり食事の自己管理の難しさを感じます。

高校野球部においては、人との繋がりがきっかけで関わっています。監督や部長はスポーツ栄養に対して理解があり、常に相談をしながらおこなうことができました。監督や部長が代わった現在も理解ある指導者のもと継続的にサポートに関わることができています。部員には常に睡眠、朝ごはん、規則正しい生活リズムの実践を基本に伝え、保護者の方には元高校球児の母の経験も交えながら食事づくりの工夫や食へのこだわりを競技力向上に結びつくように伝えています。

そのような中でも、高校の現場での個別指導の難しさを感じています。当初は監督から部員数名を栄養強化選手として個別指導の依頼を受け実施していましたが、ある日他の部員から「レギュラーに期待がかかっているからや」との声を聞きました。それ以後は個別の課題を全体の課題としてチームに指導した上で、部員からの個別の相談があれば応じるなどの工夫をしています。

◆スポーツ栄養活動 大切にしていること

どのようなこともそうですが、人とのつながりが、自分の成長を助けてくれます。スポーツ現場のみならず、常に人との出会いを大切にしながら活動しています。

グラウンドにはできるだけ足を運び部員やチームスタッフの方々と顔の見える関係を大切にしながら、スポーツを入りに栄養学の楽しさを伝えています。パフォーマンスに繋がることはもちろんのことですが、将来はここで学んだことが自分の健康づくりに活かされることを願っています。

◆公認スポーツ栄養士 今後への思い

私の住む兵庫県丹波市は、女子野球の聖地「女子野球タウン」に認定されました。今年の全国高等学校女子硬式野球選手権大会には、最多の58校の女子球児が熱戦を繰り広げ、決勝戦は憧れの甲子園球場で開催されました。ホストタウンの栄養士として、これを機会に丹波市のスポーツ栄養の振興に繋げていきたいと思っております。ひとりでは何もできません。協力をしていただける方との繋がりを大切にスポーツ栄養士の輪を広げていきたいです。

今、甲子園では球児達の熱戦が繰り広げられていますが、その一方で新チームとしてセンバツ大会の出場を賭けた大会が始まっています。スポーツ栄養士として部員と共に白球に向けた夢を追いかけていきたいです。

今回このような機会を与えていただき、ありがとうございました。スポーツ栄養士としてたくさんの方々との出会いや繋がりの中で成長させて頂いていることに感謝いたします。