

さくらい いくみ

お名前 櫻井 郁美

【会員登録 2016 年】

ご所属 日本ハム（株）中央研究所



選手の栄養カウンセリングはトレーナーさんなどスタッフに同席頂き、対面とリモートを併用して行っています。中には自分から食事を確認してほしいと栄養士に伝えてくる熱心な選手もいます。

スポーツ栄養を通して得た知見を多くの人に届けたい

吉谷佳代さんから紹介を受けました櫻井郁美と申します。吉谷さんとは共にプロ野球チームの栄養サポートを担当していることから情報交換等させていただいております。

◆スポーツ栄養士を目指したきっかけ

栄養士としてどのような仕事をしていこうか迷ったときに、私が大切にしている他者貢献を第一に考えました。どんな道を選択しても他者貢献はできたかもしれませんが、目標に向かって努力を重ねるアスリートに寄り添い、力になることや達成した時の感動を分かち合うことは他には代え難い経験になると思い、スポーツ栄養士を目指しました。専門知識を磨いて貢献することも大事ですが、選手が持つ、自分には無い感覚や考え方に触れ、知見を広げたい、成長したいと思ったこともスポーツ業界での活動を希望したきっかけです。

◆これまで～現在の仕事と大切にしていること

私はスポーツ現場に触れてきた背景はあまりなく、現在の仕事を通してスポーツ栄養に携わるようになりました。それまでは給食委託会社で事業所給食管理業務(献立作成、発注・棚卸などの食材管理、衛生管理 等)を担当していましたが、より専門的な仕事がしてみたいと考えるようになり、前述したことがきっかけでスポーツチームの栄養サポートや食育などの取り組みを行っている現在の会社に入りました。

現在の仕事は、契約チームに所属するプロアスリートやジュニアアスリートの栄養サポート(栄養講習会、栄養カウンセリング、食事調査、食環境整備、データ活用など)を担当しています。同じ栄養サポートという括りでもジュニアとプロ、男女、他競技(野球とサッカー)で多種多様なアプローチ方法が

あり、栄養士の役割も違って、難しさ・大変さとともに面白さを感じる日々です。具体的に言うと、結果を出さないとプロの世界で生き残れない選手たちは、よりシビアに体づくりやコンディショニングに取り組むため、栄養士は個人に対しきめ細やかなサポートが求められますが、ジュニア選手たちへのサポートは食知識向上や望ましい行動習慣の定着を目標としており、集団への教育的要素が強いです。どの方法にも根底には選手との信頼関係構築がありますので、常に笑顔で安心感を与える存在であること、小さなことでも気づいて声をかけること、会話から相手の求めていることを引き出すこと、求められたことにはなるべく時間をかけずに対応すること、良い部分は全力で褒め、改善してほしい部分は相手を尊重しつつもこちらの意見を押しつけないように丁寧に伝えることを大切にしています。もちろん上手くいかないことも多いですが、選手から「オフの食事が心配なので確認してほしい」「試合中によく足をつるので食事で改善できる方法を教えてほしい」といった要望があったり、「自分でコンビニでごはんを買う時に、必要な栄養素を意識して買うようになった」など意識や行動に変化があった場面では幸福感や達成感を感じます。

◆栄養サポート知見の活用

私たちは栄養サポートで得た知見を、スポーツを頑張っている子供たちやそれらを支える保護者・指導者の方々、これからスポーツ分野で働く、スポーツ栄養士を目指す学生たちに伝える取り組みを行っています。成長期であり、将来トップアスリートになる可能性のある子供たちには食事の大切さを栄養サポートのノウハウを活かしてわかりやすく伝える工夫をしています。選手の食事写真を見せると「こんなに沢山のごはんを食べるんだ！」などのリアクションがあってとても新鮮です。自分たちが話す内容の中に何か1つでも気づきがあって子供たちの食行動が望ましい方向に変化することを願って伝えています。学生たちに伝えるときは、スポーツ現場における栄養士の価値ややりがいに重点を置いています。元々興味のある学生が多いのですが、話を聞いて関心や理解が深まったり、魅力に感じてくれるような反応を見ると、とても嬉しくなります。私自身がこの仕事を通して広げた沢山の知見を、これからも多くの人々に届ける取り組みを続けていきたいと思えます。