

まつみね としかず

お名前 松峯 敏和



【会員登録 2010年】

大学ラグビー寮にて、選手と面談中。体組成や食事データをフィードバックしながら、今後の栄養補給について相談しています。

ご所属 フリーランス

食事で失敗した過去から得られたもの

臼井真理子さんから紹介を受けました松峯敏和と申します。臼井真理子さんは私の専門学校時代の「後輩」にあたります。専門学校卒業後に、母校から「同じくらいスポーツ栄養に熱心の学生がいる」と連絡があり、お会いしたのが始まりでした。そこから、同窓会や各学会等で情報交換を行い、今ではともにスポーツ栄養の世界で切磋琢磨しあう「同志」として、いつも刺激を頂いております。今回、「スポーツ栄養と私」を寄稿させていただき、自身にとってスポーツ栄養とはなにかを振り返ることができた大変貴重な機会となりました。この場をお借りして改めまして、感謝申し上げます。

◆私とスポーツ栄養の出会い

高校入学と同時に、柔道部から新たにフィールドホッケー部に打ち込むため、指導者から、体重を減らすよう言われた私は、「食べないと体重が落ちるだろう」と思い、毎日の3食や補食を極端に減らした生活を続けていました。次第に体重を減らす事にあらぬ達成感を感じるようになってしまいました。1年間で体重が30kg近く減り、筋力や持久力も極端に落ち、精神的にも疲弊してしまった事を心配した両親が病院に連れていき、そこで初めて間違いに気づきました。その際、食事について栄養士さんに言われた通りに食べていくと、少しずつ体重が戻り、筋肉がついてくる事に、今でも感動したのを覚えています。

そこから栄養に興味を持ちはじめ、スポーツ関連の大学に進学しました。スポーツ栄養学の授業で、「私と同じ経験をする選手が多数いること」を知り、私と同じ経験をして競技を諦めないといけなくなるアスリート無くしたい！と心に決め、そのような選手に関わるためには、どうすれば良いのか先生に相談し、スポーツ栄養の道を歩み始めました。

◆現在のスポーツ栄養の仕事に至る経緯と現在

大学でスポーツサイエンスを学んだ後、栄養士の資格を取得するために、関東の栄養系の専門学校を経て、給食委託会社に就職し、病院での食事提供業務に従事していました。あるスポーツ現場を見学させて頂いた際、栄養士さんが身体づくりで困っている選手に対して、選手の悩みに対応されていたのを見て、いつかこんな風に選手に寄り添える栄養士になりたいと感じました。管理栄養士になってからも、栄養士さんが選手に寄り添う姿が忘れられずにいました。その後、地元に戻る事になり、大学時代の同級生でS&Cコーチとして活動している友人から、ラグビーチームを紹介してもらいました。当初、クリニックで特定保健指導や運動療法の仕事をしながら、ラグビーチームの栄養士として活動していましたが、チームスケジュール等の関係もあり栄養サポートの限界を感じ、よりフレックスに活動できるフリーランスとなることを決めました。スポーツ現場に入ると、今までの経験での栄養サポートに限界を感じ、結果も求められるスポーツ現場の栄養士として、自己流ではなく、正しいエビデンスを用いて、栄養サポートを行う方法を身につけようと思い、2023年に公認スポーツ栄養士の資格取得に至りました。

◆現在の仕事について大切にしていること

2021年からフリーランスとなり、社会人、大学、高校ラグビーチームの栄養士として、活動しております。選手たちに関わる中で、一人ひとり個性や性格、理解度も違う選手たちに、どのように効率的に目標達成に繋げていくか、日々試行錯誤しております。その中で強く思う事は、どれだけ選手たちの情報を集められているかということです。サポートの実践方法は、選手個人で大きく異なってくるので、正解がないと言えますが、一緒に選手たちと目標達成の答えを見つけていくためには、エビデンスを用いた栄養と身体の関わりと合わせて、より幅広い視点を持つことが大切だと考えています。特に、選手との雑談こそ、選手の個性や性格などの情報を収集する上で非常に重要な時間で、よりフラットに向き合える機会だと考えています。過去の私は、周りに相談できず食事の間違いに気づけなかった経験もあり、選手の悩みや考えを拾う時間としても捉えるようにしています。また、これらの情報は、各スタッフとも共有し、現場の包括的な選手サポートに繋げています。メニューは何がいい？これはどう思う？など、アスリートたちの生の反応や気づきとエビデンスを掛け合わせ、日々の栄養サポートに落とし込みながら、一人ひとりの情報を集めていくことが、より選手に寄り添えることに繋がると思い、日々精進しております。

◆私とスポーツ栄養のこれから

私のスポーツ栄養のきっかけは、自身の失敗した食経験からであり、そこから栄養士として目標に向かい走り続けてきました。ふと振り返った時、人生は本当に分からないものだなと実感しております。分からないからこそ、挫折や面白さがあり、前に進む原動力になる。私はこれまで多くの方々や選手たちと出会い、そしてスポーツ栄養の先輩方にサポートして頂き、少しずつ前に進んできました。日々ゴールを目指し進んでいくアスリートや、これからスポーツ栄養に挑戦される方々のあと押しができるような栄養士としても、日々前進していきたいと思っております。