

あいかわ ゆうき

お名前 相川 悠貴



【会員登録 2019 年】

学校の研究室活動で登山した際の写真です。登山はきついで、趣味ではありません。

ご所属 津市立三重短期大学 食物栄養学科

スポーツ栄養は楽しみの一部

長谷川 尋之先生から紹介を受けました相川悠貴です。ある点で利益共有させてもらうため、2022年の学会で長谷川先生にお声がけしたことがきっかけです(その際に、前々回コラム担当の松峯さんともお知り合いになりました)。それ以降、1年に1回、学会でしかお会いしない織姫と彦星のような関係性ではありますが、とても優しくしてもらっております。2024年の学会では、お会いしてまだ3回目にもかかわらず、宿泊先から会場まで長谷川車で送っていただきました(松峯さんも一緒でした)。

スポーツ栄養との出会い

栄養学との出会いは、中学生で身長を伸ばしたいと思った時が最初です。中学1年生の4月で164cmあったのですが、当時から185cmぐらいのイケメンになりたいと思ってました。そこで、牛乳嫌いを探し、毎日給食だけで牛乳瓶4本飲んでました。多い日は7本です。同級生のカルシウムを奪ってしまい、申し訳ありません。カルシウムのサプリメントも食べました。しかし、2年生の4月では170cm、3年生の4月では172cmしか伸びませんでした。背を伸ばすと噂の引っ張る機械を買ってもらいましたが、最終的には174cm、骨密度Zスコア2.7のからだが出来ました。目標を達成できませんでしたが、この頃から栄養学に少しずつ興味を持っていました。

高校生では、陸上競技部活動と体育と遊びのスポーツに精を出しましたが、全国大会に出場できませんでした。大学進学を考える際、スポーツ以外に無気力な私でしたが、母親の「体育に就職はない、資格取れ。」と言われたことに納得し、薄っすらと興味があつた栄養学を勉強することにしました。体育の成績は5、家庭科は2でした。あと、文系でした。

大学に進学し、やっぱりスポーツのことを勉強したいと思い、大学院に進学しました。そこで、恩師や先輩同期後輩に運動栄養学の研究の楽しさを教えてもらい、現在に至ります。大学院進学から現在までの研究ライフでお世話になった方々の事を記すと、文量が恐ろしくバルクアップしますので、そちらはカットします。

現在のスポーツ栄養の仕事

スポーツ栄養の仕事と言えるかわかりませんが、私が好きな仕事は運動栄養学の研究です。大学院時代に授けてもらったテーマの成果で、「走運動は栄養があれば骨を強くするが、栄養がないと骨を弱くする」ということがわかりました。状況によって運動の効果が変わる、反転するということが魅了され、運動と栄養の組み合わせ効果を検証することを楽しんでいます。

上記以外では、中学から大学院までの混成競技経験や、様々な部活の人々(サッカー、野球、バスケ、ワンゲル)と遊ぶことで培った広く浅い能力、器用貧乏な能力を活かして仕事をしています。研究関連は基礎研究、ヒト実験、食事調査、実践活動を報告した経験があり、授業は解剖生理学、生化学、基礎栄養学、応用栄養学、健康管理概論、運動保健学、校外実習、専門実技(陸上)、一般体育(レクリエーション、ネットスポーツ、バレー、テニス)の経験があります。幅の広さは自分の売りですが、底の浅さが弱点ですので、しっかりと専門性を培っていきたいです。

スポーツ栄養の価値とは？

「スポーツに価値あるの?」「スポーツはただの娯楽」という言葉を時々耳にします。私もその思いを抱えており、自分の専門分野を語る上では「運動」や「体育」という用語のほうが好きです。それでも、スポーツを好きなことに変わりなく、スポーツ界になにかしら貢献できればと思っており、価値や意義を考えることは良いですが、そのみを追い求めることは、心が豊かといえるのでしょうか?私の好きな駅伝が、地方大会でも人々を魅了することに理由は必要でしょうか?大会レベルや競技レベルで価値の優劣をつけることは必要でしょうか?そんな小難しいことを時々考え、最後には、楽しければ良いという考えに帰結します。底の浅い考えかもしれませんが、楽しみの一部としてスポーツ栄養に関わっていこうと思います。

教育頑張ります

学生教育では、素人でもやりたければスポーツ栄養をやっつけようと考えています。一定レベル以下の活動を否定する厳しい意見を耳にすることがありますが、公園での遊びを禁止するような事態にははいけません。業界の発展には、裾野の豊かさが必要です。スポーツの世界ではその考えが浸透し、競技人口確保に努めています。スポーツ栄養も、携わる初級者や道半ばな者が沢山居てこそ、全体が成長していくはず。レベルに応じた活動にすれば良いです。栄養学専門家の初期教育に携わる身として、まだまだ駆け出しでも良い、エラーしたって良い、棒高跳びは吹っ飛ばされても良いから突っ込め、投擲競技は安全確保しなきゃダメよ、怪我しない範囲で楽しんでプレーしようの精神を忘れずに、沢山の素人をスポーツ栄養界に飛び込ませよう、教育頑張ります。そして、サッカー部のプレゼントパスのように、素人にゴールを決める喜びを与え、もっと練習しようと思わせられるよう、教育頑張ります。

