

いいざわ ひろき

お名前 飯澤 拓樹



【会員登録 2017 年】

サポートをさせていただいているチームでの様子です。選手との会話内容はすぐに iPad にメモしています。

ご所属 ノーム株式会社

日本スポーツ界の発展に貢献する

相川悠貴先生よりご紹介いただきました、管理栄養士・公認スポーツ栄養士の飯澤拓樹です。2019 年に東京大学駒場キャンパスで開催された日本スポーツ栄養学会第 6 回大会にてお話させていただいたことをきっかけに、毎年学会でご挨拶させていただいています。今回、相川先生からバトンを受け取り、このコラムを執筆させていただくことを光栄に思います。

◆新潟医療福祉大学での学び

「アスリートを支える管理栄養士になりたい！」と、地元静岡を離れ、大学進学を期に意気揚々と新潟に乗り込んだのは 10 年以上も前のことです。高校時代、競技者としては大成しませんでした。スポーツの魅力に取りつかれ、スポーツに関わる仕事がしたいと思い管理栄養士を目指しました。スポーツ栄養士という仕事を知ったきっかけは高校生の頃。2010 年の広州・アジア大会にて、マルチサポート・ハウスが設置され、現地で管理栄養士が選手のサポートにあたったという記事を見たことでした。いつか自分も日の丸を背負い、選手を支える仕事をしたい——その思いを胸に、この世界に飛び込みました。

進学した新潟医療福祉大学では、管理栄養士養成課程での勉強に加え、マネージャーとして水泳

部に入部しました。全国大会での入賞、国際大会に出場するトップクラスの選手や、選手を支えるコーチ・スタッフのもとで学ぶことができれば、管理栄養士になってからの自分の武器になると思いました。今振り返ってみても、新潟医療福祉大学水泳部に入部したのは、本当に素晴らしい選択だったと思います。水泳部監督の下山好充先生、そして「スポーツ栄養と私」No.21で執筆をされた佐藤晶子先生には、当時本当にたくさんのご指導をいただきました。先生方にご指導いただいたこの4年間でなければ、間違いなく、私は今この仕事が出来ていません。感謝は尽きませんが、スポーツ業界で働き続け、管理栄養士としてアスリートに貢献することが、私のできる恩返しの1つかなと思っています。

◆スポーツ栄養の仕事と現在

現在はスポーツサプリメントを展開するノーム株式会社に所属し、J2リーグ所属(2025年シーズン)のプロサッカーチームの栄養サポートを担当しています。さらに、2025年5月よりJOC強化スタッフとして、ホッケー女子日本代表「さくらジャパン」の管理栄養士を務めています。念願だった「アスリートへの栄養サポートを本業にすること」、そして「日の丸を背負って仕事をする事」が実現し、喜びとともに大きな責任を感じています。

アスリートを支える私たちスポーツ栄養士の仕事は、選手だけでなく、チームスタッフやスポンサー企業、ご家族、そしてファンの皆さまに対しても大きな責任を負っているということを自覚しなければなりません。栄養はアスリートを良くも・悪くも変化させることができます。だからこそ、仮に月に数回程度の関わりであっても、大きな責任と覚悟をもってこの仕事にあたるべきだと考えています。

◆科学的根拠に基づいた栄養サポートの実践

私は管理栄養士として、「科学的根拠に基づいた栄養サポートの実践」を何より大切にしています。日々論文を読み、得られた知見を現場で“使える形”に翻訳することが、私の役割だと考えています。栄養サポートは、管理栄養士一人では成立しません。ヘッドコーチや監督、強化部、S&C、メディカルスタッフ、そしてご家族や学校、クラブを支える多くの方々と連携しながら進めます。「“管理栄養士過ぎる”指導」は、選手が実行・継続できなければ意味がありません。理想を掲げるだけでなく、予算・時間・嗜好・食環境といったさまざまな制約を踏まえて、最適解(≒落としどころ)を見つける工夫が重要です。

併せて、「あとで評価できるように必ず記録を残す」ことも大切にしています。現場の知を論文化し共有することも、自分の役割だと考えています。来年からは博士課程に進学し、学術面でもスポーツ界に貢献できるよう、仕事と学業の両立に挑戦します。

◆日本スポーツ界の発展に貢献する

私のMissionは、管理栄養士・公認スポーツ栄養士として、「日本スポーツ界の発展に貢献すること」です。高校・大学時代に抱いた「プロの世界で働く」「日の丸を背負って働く」夢は、幸いにも実現しました。だからこそ、あの頃の自分に恥じないように、目の前のアスリートの競技力向上のために全力を尽くします。この業界の中で、私はまだまだ若手です。全国には信頼できる仲間や先輩、後輩がた

くさんいるので、皆さんと切磋琢磨しながらこれからも、多くのアスリートの笑顔と、その先にある日本スポーツ界の発展に貢献していきたいと思います。

