

とよおか まり

お名前 豊岡 真莉



【会員登録 2019年】

ニュージーランド(以下、NZ)のハイパフォーマンススポーツNZ内でのショット。栄養士の Christel さん(写真左)や Sara さん(写真右)達からたくさんの学びをいただきました。筆者は写真中央。

ご所属 立命館大学スポーツ健康科学研究科

「あと一步」を引き上げるサポート-スポーツ栄養士界の松岡修造を目指して-

中野涼佳さんから紹介を受けました、豊岡真莉と申します。中野さんとは学会で知り合った飲み友達です。母として家庭を支え、仕事にも筋トレにもパワフルに取り組む彼女を尊敬しています。そんな中野さんからバトンをいただき光榮に思います。

スポーツ栄養との出会い

私の原点は、大学で所属していたローイング部での経験にあります。

皆さんはローイングをご存知でしょうか。実は「人体への究極の挑戦」とも言われるほど強度が高く、過酷なスポーツです。学生時代はそんなローイング部での練習の日々でした。練習には川が必要なため、滋賀の合宿所で生活し、朝4時に起きて練習、京都の大学へ移動して授業を受け、滋賀に戻って練習、レポートをして就寝という日々を送っていました。

当然ながら、毎日がとんでもない眠気と疲労との戦いでした。必死で登校するものの授業の記憶がほとんどない日もあれば、冬の朝練で川に転覆し、震えながら授業を受けたこともありました。今にして思えばとんでもない学生だったと思います。支えてくれた友人や先生方には頭が上がりません。

そんな生活の中で次第に「こんなに頑張っているのに、食事のとり方でせつかくのトレーニングを無駄にしている人がいるのではないか」と感じるようになりました。大好きなチームメイトがこれだけ時間と労をかけているのだから、せめて最大限パフォーマンスに繋がってほしい。皆の頑張りが最大限報われてほしい——その思いが私の原点であり、今も続く原動力です。

引退後、もう滋賀には来ないだろうという予想に反して滋賀で就職し、引き続き後輩たちのサポートに関わることになりました。気づけば、通い始めて14年が経とうとしています。

スポーツ栄養という「仕事」への覚悟

スポーツ栄養は仕事にするのが厳しいと言われてきた世界で、私には最初から仕事にしたいという気持ちはありませんでした。そんな中、ある経験が私の覚悟を決めました。NZでの出会いです。

2024年、恩師である杉藤洋志コーチから「戦う栄養士がいるから学びに行こう」と声を掛けていただき、オリンピックのレガシープロジェクトであるNZ派遣に同行させていただきました。

そこでは、リーダーのChristelさんをはじめ、ハイパフォーマンススポーツNZに所属する栄養士の皆さんのもとで様々な仕事を学ばせていただきました。レース環境や食品の原材料一つひとつの確認、選手への声掛けの仕方、艇に補食用のカゴを設置するといった練習中の補給を実践するための工夫など、細部までこだわり抜く姿に感銘を受けました。妥協せず、時にはチーム内での衝突を恐れずに選手の食事に向き合う姿を目撃し、彼女らのサポートは熱く、温かく、人の心を動かすものであると感じました。

この経験を通じて、私も選手と共に戦える栄養士でありたいと思うようになり、スポーツ栄養を生業とする覚悟を新たにしました。

現在の仕事

大学卒業後、7年務めた職場を退職し、立命館大学の海老久美子先生の研究室の門戸をたたきました。現在は先生のもとで研究を行いながら、フリーランスとしてローイング、バスケットボール、サッカー、野球、陸上などのサポートに携わっています。講習会、個別相談、食事提供、合宿帯同、マネージャーの調理指導、献立作成など関わり方はチームによって様々です。

競技やチームによって特性は違っても、「勝ちたい」という想いは共通しています。そんな想いを支える仕事にやりがいを感じる一方で、自分のひと言が選手の成績を左右するかもしれないという責任を大変重く感じています。様子をよく見て、声掛けの内容やタイミングには最大限気を付けるようにしていますが、最適だったのだろうか…という反省は尽きません。

今はネットでも簡単に情報を得ることができますが、実際は選手の体質や生活、好みなどそれぞれの個別性が高く、全員に共通する正解はないことを実感しています。多くの選択肢からその選手に合う最適解と一緒に探し出すことが必要であり、私たちスポーツ栄養士が現場で提供できる最も大きな価値であると感じています。

スポーツ栄養士界の松岡修造を目指して

私には、昔から目標としてきた姿があります。突き抜けた専門性と親しみやすさを両立し、応援という新しいイメージを成立させた松岡修造さんです。彼のように、スポーツ栄養士として突き抜けた専門性をもち、熱く全力で選手を支え、栄養の価値を広めることのできる存在でありたいと考えています。

食事の変化による結果はすぐには実感しにくいですが、パフォーマンス向上には日々の食事の積み重ねが欠かせません。選手たちが接戦の中で勝ち切るために必要な「あと一步」を引き上げるため、知識と経験を重ね、「スポーツ栄養士界の松岡修造」を目指して頑張っていきたいと思います。

最後に、これまで支えてくださった全ての皆様に心より御礼を申し上げ、結びといたします。

