

あらき もえ

お名前 新木 萌恵



【会員登録 2019年】

ジュニアアスリートを対象とした栄養講習の様子。
日々の食事やカラダづくりについて、選手自身が考えるきっかけとなるよう意識して伝えています。

ご所属 京都トレーニングセンター

気づきから広がるスポーツ栄養

豊岡真莉さんからご紹介いただきました、新木萌恵と申します。豊岡さんとは学会でのご挨拶をきっかけに出会い、仕事のことから日々の出来事まで、さまざまなお話をさせていただいています。いつも温かく、前向きなエネルギーをもらえる存在であり、このような形でバトンをいただけたことを大変光榮に思います。

スポーツ栄養との出会い

高校時代、野球部のマネージャーをしていた際の食事合宿で、それまで当たり前だと思っていた「食べること」に違いを感じる瞬間がありました。選手たちは、美味しいからではなく、量をこなすために苦しうに食べていました。その姿を見て、「これは本当に選手のためになっているのだろうか」と感じたことを覚えています。

その後、さまざまな情報に触れる中で、「何が正しいのか分からない」と感じていたときに出会ったのが、海老先生の『野球食』でした。この経験に加え、食べることや作ることが好きだったこともあり、スポーツと食事の両方に関わる仕事がしたいと考えるようになり、スポーツ栄養の道を志しました。

現在の現場と関わり

現在、京都トレーニングセンターにて、ジュニアアスリートを中心とした栄養サポートに携わっています。京都トレーニングセンターは、京都府のジュニアアスリート育成拠点として整備されたスポーツ医・科学センターであり、ハイパフォーマンスからライフパフォーマンスまでをつなぐ拠点として、競技力向上から健康づくりまで幅広いサポートを行っています。

私に関わるのは高校生を中心としたジュニアアスリートが多く、栄養講習や個別相談などを行っています。また、健康運動指導士としてトレーニング指導や測定業務にも関わるほか、地域での健康体力講座や学校での運動指導など、栄養以外にもスポーツに関わるさまざまな業務を行っています。

ジュニアアスリートへの栄養サポートは、競技力向上のためだけでなく、成長期にある一人の人間として、将来にわたって健康に生活していくための基礎を整える重要な時期だと感じています。そのため、まずは日常の食生活や生活習慣といった土台を整え、その上でアスリートとして必要な知識を身につけてもらうことを大切にしています。

大切にしていること

食事は薬のように短期間で結果が現れるものではなく、日々の積み重ねによってカラダの変化やコンディションの安定につながるものだと感じています。そのため、栄養サポートでは知識を伝えるだけでなく、それをどのように日常生活の中で活かし、無理なく続けてもらうかを考えることを大切にしています。

また、栄養サポートは、監督や指導者の方の意向で栄養講習の機会をいただくことも多く、選手自身はまだ食に対する興味や意識が十分でない場合も少なくありません。そのため、「自分自身のカラダや食生活に目を向けるきっかけ」をどう作るかを、常に意識しています。

例えば、これまで目標としていた大会に出場し、全国レベルの試合を経験することで、体格や技術の差を実感する場面があります。そうした経験の中で、選手それぞれが感じたことや気づきを大切にしながら、次の行動につなげられるような内容や伝え方を工夫しています。

また、同じジュニア世代であっても、競技レベルや環境によって食に対する意識は大きく異なります。一人ひとりのカラダの状態や性格、食の好み、家庭環境、そしてその時の気持ちなど、さまざまな要素を踏まえながら関わることは難しさもありますが、その分やりがいを感じる部分でもあります。

現場で関わる中で、スポーツ栄養に興味を持ち、将来関わってみたいと話してくれる学生に出会うこともあります。一方で、「一部の人しかできない」といった言葉をきっかけに、その思いを持ち続けることが難しくなってしまう姿を見ることもありました。私自身も簡単な道ではないと感じてきましたが、それでも「やってみたい」という気持ちを大切にしてほしいと思っています。

これから

これまでの経験を通して、スポーツ栄養はトップアスリートだけのものではないと感じるようになりました。スポーツ少年団や部活動、日常的にカラダを動かす方、そして健康づくりを目的とする方まで、その関わり方は幅広いものだと実感しています。これからも、自分にできる関わり方を模索しながら、目の前の一人ひとりに寄り添い、スポーツ栄養をより身近なものとして伝えていきたいと思えます。