

おおつ ともひと

お名前 大津 智仁



【会員登録 2012年】

栄養講習会の様子。  
すぐに始められることや具体的な方法などを分かりやすく説明するように心がけています。

ご所属 とちぎスポーツ医科学センター

### あの頃の自分に伝えたい本当のスポーツ栄養学

新木萌恵さんから紹介を受けました大津智仁と申します。新木さんとは同じ地域の医科学センターの栄養士仲間です。学会でお声がけいただき、JISSの講習会等でも顔を合わせ同じ地域のセンターとして情報交換など交流をするようになりました。今回、寄稿させていただき、私自身にとって初心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。

#### ◆スポーツ栄養との出会い

私がスポーツ栄養に興味を持ったきっかけは、高校時代の陸上競技部での経験です。私は棒高跳びに取り組んでおり、「もっと体重を増やしたい」「筋肉をつけて競技力を高めたい」という思いから、プロテインを飲むなど、自分なりに体づくりに取り組んでいました。しかし、思うように体重は増えず、競技力向上にもなかなかつながりませんでした。

それでも、「食事によって身体やパフォーマンスは変わるのではないか」ということに強く興味を持ち、進路を考えるタイミングでスポーツ栄養士という職業を志すようになりました。

実際に学びを深めていく中で、高校時代の自分が取り組んでいたことの多くは、根拠が不十分で、今振り返ると見当違いなことしか取り組んでいなかったことが分かりました。だからこそ、当時の自分と同じように、「頑張っているのに身体が変わらない」「何を食えばいいかわからない」と悩む選手や保護者の力になりたいと思うようになりました。

#### ◆現在の仕事について

現在は、とちぎスポーツ医科学センターのスタッフとして、ジュニアから高校生、大学生、社会人アスリートまで、さまざまな競技・年代の選手に対してサポートを行っています。栄養指導だけでなく、体力測定や体組成測定なども行い、選手のパフォーマンスや身体の変化を多角的に確認しながらサポートしています。

特に成長期の中高校生アスリートと関わる機会が多く、「食べているつもりでも体重が増えない」「貧血やエネルギー不足に悩んでいる」といった相談を受けることも少なくありません。私自身の経験と重なる部分も多く、選手や保護者にできるだけ分かりやすく、実践しやすい形で伝えることを意識しています。

#### ◆大切にしていること

私がスポーツ栄養の現場で大切にしていることは、「食事は美味しく、楽しく」ということです。競技力向上のためだからといって、極端な食事制限や我慢ばかりを続けることが正解とは思っていません。食事は栄養素を摂るためだけのものではなく、人生を豊かにする楽しみの一つでもあります。何でもかんでも我慢するのではなく、自分で考え、選択できる力、つまり自己管理能力を身につけてほしいと考えています。

そのため、私は「できないこと」を指摘するのではなく、「今できること」から一緒に考えることを大切にしています。理想を押し付けるのではなく、選手一人ひとりの生活環境や考え方に寄り添いながら、無理なく続けられる方法を一緒に探していきたいと思っています。

また、成長期の選手にとって、食事は競技力向上だけでなく、将来の健康を支える大切な土台です。ジュースやお菓子を単純に「ダメ」「食べてはいけない」と伝えるのではなく、「どのような場面で、どのくらい食べるとよいのか」を考えられるようになってほしいと思っています。

そして、「食べなければいけない」という義務としての食事ではなく、「食べることで身体が変わる楽しさ」や「自分の身体を知る面白さ」を伝えられる存在でありたいと考えています。

私たちの身体は、毎日の食事によってつくられています。食べるものが変われば身体が変わり、身体が変われば、これまで以上に強く、速くなれる可能性があります。その日々の積み重ねによりフィジカルが強くなり、競技力向上につながることを、多くの選手に実感してもらいたいと思っています。

#### ◆これから

競技力向上は栄養や食事だけで全ての課題が解決するわけではありません。指導者やトレーナーなど多職種と連携しながら、一人の選手を多方面から支えていくことの大切さを日々感じています。これからも、食を通して選手の成長と挑戦を支えられる、そして食事の楽しさを伝えられるスポーツ栄養士でありたいと思っています。