

やまがみ あやこ

お名前 山上 絢子



【会員登録 2015 年】

「HPSC ネットワークを通じた医・科学、情報サポートの展開事業」のパッケージ資料を確認しているところです。一日でも早く事業展開に貢献できるよう、理解を深めています。

ご所属 独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイ
パフォーマンススポーツセンター

スポーツ栄養と私

大津智仁さんからご紹介を受けました山上絢子です。大津さんとは、私が栃木県で勤務していた際に「とちぎスポーツ栄養勉強会」を通じてご縁をいただきました。以来、スポーツ栄養の先輩として、たくさんのことを学ばせていただいております。豊富な現場経験に基づく知見を、いつもユーモアを交えながら分かりやすく教えてください、とても気さくで親しみやすい方です。今回このような形でバトンを受け取ることができ、大変光栄に思っております。

◆スポーツ栄養との出会い

私とスポーツ栄養の出会いは高校時代にさかのぼります。競泳の長距離種目を専門に競技していた当時、コーチからの助言をもとに、食事のバランスや補食の内容を見直したところ、質の高い練習が積めるようになり、記録の向上につながりました。このことをきっかけに、食事が競技力向上に大きく影響することを実感しました。一方で、その成功体験から食事の力を過信し、十分な知識がないまま自己流でグリコーゲンローディングを実践した結果、想像以上に体重が増加し、重要な大会で本来の力を発揮できず、悔しい結果に終わりました。この経験を通して、適切な食事は競技力向上

に貢献する一方で、正しい知識に基づいて実践しなければ、かえってパフォーマンスの低下につながるということを、身をもって実感しました。成功と失敗の両方を経験したからこそ、食事で自分と同じような悔しい思いをする選手を一人でも減らしたいと思い、公認スポーツ栄養士を志しました。

◆スポーツ栄養への歩み

管理栄養士として、これまでさまざまな現場を経験しました。大学卒業後は、委託給食会社の職員として急性期総合病院に勤務し、大量調理や衛生管理、周囲の人と協働することの大切さを学びました。その後、スポーツ栄養についてさらに深く学びたいという思いから大学院へ進学しました。大学院ではグリコーゲンの回復に関する研究に取り組むだけではなく、栄養サポートの現場に行く機会にも恵まれ、大学トップアスリートの競技生活を間近で見て学ぶ貴重な経験をさせていただきました。大学院修了後は、栄養指導や栄養管理の力を身につけるため再び病院に勤務し、4年間にわたりさまざまな病態、生活背景をもつ患者さんへの栄養指導・栄養管理をおこないました。一人ひとりに寄り添った指導や行動変容を促す難しさを学ぶとともに、医師や看護師をはじめとする多職種との連携の重要性についても理解を深めることができました。

スポーツ栄養の分野で働くまでに時間を要しましたが、委託給食会社、大学院、病院栄養士という異なる現場で培った経験のすべてが、私の大切な土台となっています。

◆これから

現在は、ハイパフォーマンススポーツセンター（以下、HPSC）において、「HPSC ネットワークを通じた医・科学、情報サポートの展開事業」に携わっています。スポーツ栄養の知識に加え、各競技団体の公認スポーツ栄養士や HPSC 内職員など多様な関係者との連携が欠かせません。それぞれの立場や大切にしていることを尊重しながら、事業の展開に貢献し、その先にあるアスリートの競技力向上に寄与できるよう業務に取り組んでいきたいです。念願の「アスリートの食知識向上や環境整備」に関する仕事に携われていることを、大変嬉しく感じています。

高校時代に抱いた「自分と同じような悔しい思いをする選手を一人でも減らしたい」という思いは、今も私の原動力です。現在は HPSC という環境に身を置き、多くの学びや気づきを得る中で、日々新たな挑戦や目標が生まれています。一つひとつの経験や出会いを大切にしながら、たくさんの方の事を吸収し、スポーツ栄養士としてさらに成長していきたいです。