

ご所属 名古屋グランパス、静岡産業大学、  
至学館大学、愛知医科大学

かわむら みき  
お名前 **河村 美樹**

【会員登録 2008年】



～コメント～

名古屋グランパスの選手が午後に練習する際は、終わってから栄養補給できるようにおにぎりを用意しています。その他にも野菜と果物のみを使用したスムージーも毎回食材を変えて提供しています。

### ～ 選手の身近な栄養士として ～

久保田尚子先生から紹介を受けました河村美樹と申します。久保田先生は J リーグのクラブに所属する栄養士の大先輩で、いつもお世話になっている方です。

私は「選手の身近な栄養士として」ということで書かせていただきます。

#### 【三角おむすび】

「なぜスポーツ栄養士になったのですか？」とよく尋ねられますが、元々は仕事としては高齢者福祉に携わりたい、スポーツのほうは趣味でと思っていたので、私は「気の向くまま、必然的に」と答えています。

大学生当時、私は陸上競技部で円盤投げをやりつつ、“調理隊”という運動部に食事を作るサークルにも所属していました。その中でスポーツの学科に所属する部員仲間から食事について質問されることが度々ありました。もちろん私も学生ですので知識が乏しく、自分なりに勉強したり、先生に相談したりしてその質問に答えていました。それを繰り返していくうちに「もっと選手が栄養の相談を気軽にできるようにならないかな」と考えるようになり、先輩方を巻き込んで栄養相談を受け付けたり新聞を作ったりする“三角おむすび”という名前のグループを立ち上げて活動していました。これがスポーツ栄養の世界に入るきっかけになったのではないかと思います。

こういった活動があったおかげか、北京オリンピックではレスリングと柔道の選手の食事作りをさせていただくことができました。

#### 【トレーナーの栄養部門】

卒業後は病院勤務を経て、トレーナーの会社に研修として勤め始めました。しかし、元々栄養士のいない会社なので自分で仕事を作り、取ってくるしかありません。当時のほとんどは受付・電話対応・問診・治療補助・リハビリ補助・会計・掃除・洗濯などトレーナー業務と店舗の業務に追われており、その中で患者さんから食事の話の伺うなどしながら働いていました。その後はペアストレッチやテーピングの技術も向上し、ストレッチをかけながら「朝食何食べた？」と尋ねたり、トレーニング指導しながら

栄養について相談を受けたりするようになり、“トレーナーで栄養学に強いスタッフ”として働く日々が続きました。この時の小学生からシニアまで様々な競技の選手をサポートしてきた経験と、トレーナーが書くカルテの読み方、リハビリ方法、ドクターからの診断書の読み方などを自然と勉強できたことが、他職種の連携が必要になる今の仕事に大きく影響しています。

### 【プロ選手をみるようになって】

会社の代表が名古屋グランパスのチーフトレーナーをしていた経緯から、7年前にチームの管理栄養士として働くようになりました。それまではアマチュアの選手をみていたため、試合の勝敗や選手が怪我をすることにこんなにも大きな責任がかかるのか、とその差に気持ちが追い込まれたこともありました。

名古屋グランパスでは食事メニューの調整以外にも、血液検査や身体組成測定データを選手ごとにまとめて都度アドバイスしたり、練習中のドリンクを含むサプリメントの使用可否を判断したりすることもあるため、コーチ・メディカルスタッフ等と連携して仕事をしています。男性のチームなので立ち入れない場所もあり、他のスタッフの協力無しでは成り立ちません。何年も同じ選手をサポートすることは今まで無かったため、「何ヵ月後、何年後にはこうなっていてほしい」という考えで毎日選手と接するのは新鮮で、選手のちょっとした発言や表情、食べ方を見てその日の調子や今はまっている物がわかるのは、大変やりがいがあります。

ただ、そういった仕事の中でも行き詰まりはあります。それは選手が怪我をした時。トレーナーの会社で勤めていた経験から受傷からリハビリ、復帰の流れは大まかに理解はできるのですが、では「どの時点でどのような栄養素をどれだけ摂ったら早く治るのか」は栄養士として意見を求められても明確に答えることができないのが現状です。「もしかしたら効果があるのかもしれない」程度でアドバイスをしているのはもどかしく、特に手術で入院中の食事が少なくやせ細っていく選手には試行錯誤しながら補食を用意しています。まだまだ勉強が必要だと痛感しています。

名古屋グランパス以外では騎手を目指す小学生の家族や高校の体操部、ゴルフやスキーの選手を継続的にサポートしています。競技や年齢が違くと選手から学ぶことも多々あり、私が一方的に指導するという立場よりは、あくまで選手あつてのサポートで“戦うための武器”として私を使ってもらえるようなサポートを心がけています。選手の“元気玉”、“勇者の剣”として身近な栄養士となれるように今後も精進していきたいです。