

しんじょう ときこ

お名前 新生 暁子



チームのレストランスタッフと昼食提供前の打ち合わせ

【会員登録 2011年】

ご所属 株式会社ウレシナル

## スポーツ栄養と私

齊藤裕子さんより紹介を受けました新生暁子と申します。齊藤さんとは、スポーツ栄養学、スポーツ医科学に関する最新知見について相互に学び合う勉強会で一緒させていただいています。また、情報交換などをして刺激をいただいている有難い仲間です。今回、「スポーツ栄養と私」を寄稿させていただくにあたり、自分の身を置く場所になった「スポーツ栄養」を振り返る時間となりました。そして、昔と今の自分の想いや考えの答え合わせをさせていただけたことに感謝申し上げます。

### ◆管理栄養士になったきっかけ

私は、結婚を機に神戸から東京に越してきました。たまたま結婚した相手がアスリートだったため、食事についてリクエストがあった際、正直何をどうしていいのか分からず、勝手に自分がイメージする食事を提供したところ、あまり喜ばれず、「何がダメなの？」と疑問が湧いたところから、栄養士を志すことになりました。あの時の経験がなければ、今の私はなかったと思います。そこから、自宅近くの栄養士科のある短大に社会人として入学し、栄養士の資格を得てから、4年制の管理栄養士養成課程のある大学に3年次編入をし、管理栄養士となりました。

#### ◆ スポーツ栄養に関わる仕事に至る経緯と進学

大学卒業後、国立健康・栄養研究所（現：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所）に技術補助員として入所しました。ここで、初めて論文や研究という世界を知ることになります。この1年は全てが初めてのことばかりで大変でしたが貴重な経験ができました。その後、高橋尚子さん率いる「チームQ」にジョインをして、スポーツ栄養の世界に入りました。ただ、この時のことを思い返すとスポーツ栄養と言えるにはほど遠く、もっともって出来たことがあったのではないかと申し訳ない気持ちになります。高橋尚子さんの引退に伴って「チームQ」は解散となり、その後は栄養に纏わることなら何でもするフリーランスの管理栄養士として活動をしていました。しかし自分の思い描いていた管理栄養士像と、自分がやっていることがかけ離れていっていることに気づき、大学院に進学することにしました。そこから、本当の意味の「スポーツ栄養」の道に入っていったと思います。大学院では、指導教官にも恵まれ、論文や研究に関することを叩き込まれ、私の「スポーツ栄養」の礎になりました。本当に辛くて、大変な日々でしたが、この大学院での5年間の学びが今の私を支えてくれています。

#### ◆ 現在のスポーツ栄養に関連する仕事

現在は、主にJリーグチームの栄養アドバイザーとして活動をしています。また、短大でスポーツ栄養の授業を受け持たせていただいています。様々な形でスポーツ栄養に携わっている今、日々当たり前にある食事や栄養というものの重要性をどう伝えていけるかということが課題だと思っています。

アスリートの近くにいると、本当に過酷な世界なのだ実感しますし、その過酷さゆえに、シーズンを通してコンディションを整えることの大切さと、難しさを痛感します。アスリートはカラダが資本ですので、トップアスリートともなればある程度知識を持っています。その知識の多さや深さはそれぞれで、ましてやアスリート個人のタイプや性格もあります。しっかりとしたエビデンスを持って伝えると納得する選手もいれば、もっと違ったアプローチを必要とする選手もいます。一般的な栄養やサプリメントの知識、食材や食品の取り入れ方、最新情報やトレンドを取り入れるだけでなく、多角的にエビデンスを読み解きながら、それを、どうすれば選手一人一人の日々のコンディションづくりに取り入れられるかということが重要なのではないかと思います。日々精進しているところです。また、監督、コーチ、サポートスタッフ、メディカルスタッフ、レストランスタッフなどの選手を取り巻くスタッフとの連携も大切なポイントです。皆が、チームを、選手を想っています。常にコミュニケーションをとり、片方通行になることなく相互に関係を構築し、情報を共有しながら問題があれば対処をし、試行錯誤しながらシーズンを乗り切ります。同じ目標を持ち、チームや選手が目指している場所に到達できるよう、チームの一員としてサポートしていくことに、私はとてもやり甲斐を感じています。

#### ◆ 未来への展望

この先、「スポーツ栄養」はもっと必要とされるようになっていくでしょう。その時、「スポーツ栄養」を職業としたい栄養士が活躍する場所を、私が開拓していきたいとも考えています。そして何より自分自身が、いつまでも学ぶことを忘れず、選手に寄り添える管理栄養士として変化・成長し続けていきたいと思っています。