

特別寄稿

スポーツ栄養現場における実践活動を形にする

木村 典代

高崎健康福祉大学健康福祉学部健康栄養学科

I はじめに

特定非営利活動法人日本スポーツ栄養研究会が、スポーツ栄養学における研究の促進と情報提供、専門家の教育・養成、そして選手の競技力向上、国民の健康維持増進を寄与することを目的として設立されてから14年が経過し、さらに、学会組織へと発展してから7年目を迎えた。本学会は、これまで公認スポーツ栄養士養成事業を中心に急成長を遂げてきたが、今後、学会としてさらに発展していくためには、スポーツ栄養学における研究の促進と情報提供に関する事業を一層強化していく必要があると考えている。

本学会の特徴の一つとして、スポーツ栄養学の基礎研究を担う研究者とスポーツ栄養の現場で実践活動を精力的に実施する栄養士が共存していることが挙げられる。スポーツ栄養士が現場で見出した様々な疑問や課題をもとに、研究者が新たな手法・指導法を提案する。それを現場の栄養士が実情に合う手法へと改良・実施する。さらに、そこからまた新たな問題や研究テーマを見出されていく。このサイクルを円滑に回していくことこそがスポーツ栄養学の発展のために必要不可欠である。つまり、現場の栄養士の一人一人がスポーツ栄養学の基盤を高めていく責務を負っているという意識を持つことが求められる。

II 意識改革の必要性和自己効力感の強化

「スポーツ栄養現場における実践活動を形にする」とは、すなわち、学会大会で実践活動報告を行うことや、本研究誌への実践活動報告の投稿を意味しているのだが、それ自体を難しいものと感じる方が少なからずいることだろう。忙しい日常業務がさらに忙しくなるばかりでメリットを感じられないと思われた方、経験がなくて自信がないと思われた方、様々であろう。しかしながら、実践活動報告は、通常のスポーツ栄養サポートの業務をP D C Aサイクルで実施されている方ならば、それをそのままとめることができるのではないだろうか。難しいと思われた方は、日常の業務

をP D C Aサイクルで回しているかをまずは確認するところから始めてほしい。P D C Aサイクルを回すことによって、サポートの質的向上、疑問解決の糸口の発見、自分の業務評価、多(他)職種からの信頼、研究者との連携のきっかけなど、さまざまなメリットが得られる。また、経験がなくて自信がないと思われた方も多数おられるだろう。障壁となっているものを少しでも払拭し、自己効力感を高めることで次の学会大会ではぜひ、実践活動報告に挑戦していただきたい。

III 実践活動報告への挑戦

どのような条件が揃っていれば、実践活動報告ができるのだろうか？ チーム・選手個人・システム等の課題に対して、以下に示す①～④の要素が揃っていれば、実践活動報告をすることができるだろう。逆に課題がないところで、繰り返しのサポートをしても、実践活動報告はできないということになる。アセスメント、再アセスメントの繰り返しによって、課題を見出しているかどうか、まずは求められるのである。

①対象(誰・何)と課題

実践活動の対象となるのは、選手個人やチームはもちろんであるが、選手を取り巻いている家族やスタッフであることも考えられる(表1)。また、対象が必ずしもヒトとは限らず、物になる場合もある。

②実践内容(どのような実践をしたか?)

実践活動報告において、もっとも重要なのはこの②である。実践手法がイノベーションであれば、さらに価値の高い報告になるだろう。例えば、今までのサポートに新たにこのような方法・工夫・仕掛け・改善をしたらという部分である(表2)。この実践手法が新たな試みでなかった場合でも、①の対象が通常と異なる場合や③の評価の方法が通常と異なる方法であれば、実践活動としての価値がでてくる。通常の調査研究では、③のアウトカムが重視されるが、実践活動報告に