

「スポーツ現場での栄養士の仕事と求められるスキル」

開催日 平成29年5月18日（木）

講師 近鉄ライナーズ 公認スポーツ栄養士 成田 厚子 氏

I. 公認スポーツ栄養士とは

大学卒業後、給食会社に就職し、管理栄養士として調理ができることの重要性を強く感じました。その後、スポーツサプリメントを扱う会社に勤務し、近鉄ライナーズ、セレッソ大阪等のプロスポーツチームのサポートを担当しました。2011年に退社した後は、フリーランスの管理栄養士として独立し、関西地区の大学や専門学校でスポーツ栄養学の非常勤講師をしながら、プロチーム、実業団チーム、学生チームの栄養マネジメントを行っています。その過程において、(公社)日本栄養士会と(公財)日本体育協会による共同認定の公的資格である「公認スポーツ栄養士」を取得しました。公認スポーツ栄養士は、「競技者の栄養・食事に関する自己管理能力を高めるための栄養教育や食環境の整備等」の栄養サポートを担う資格です。

II. 仕事内容と求められるスキル

具体的な仕事内容としては、選手の食事メニューの作成、選手および選手の奥様へのスポーツ栄養セミナー、配布資料・掲示資料・指導媒体の作成、食事調査に基づく選手個別カウンセリング、遠征時および合宿時の宿泊先のメニューチェック、試合時の水分補給およびサプリメント補給の管理等です。

食環境を整備するにあたっては、ただ美味しい食事を作るだけでなく、調理担当者の表情や雰囲気も重要な要素です。スポーツ栄養の現場で求められているのは「栄養指導する人」かつ「食事に関するすべてを管理できる人」ですので、個人的には、給食会社等での実務経験が非常に重要であると考えています。実際に、自分の周りにはいるスポーツ栄養士の多くは給食会社で勤務した経験をもつ方が多いです。スポーツ栄養を学ばれている学生さんは、選手を対象

とした栄養教育に強い関心を持っている方が多いように感じますが、食環境の整備の重要性についても認識しておく必要があると思います。

プロの栄養士として心がけていることは、選手のニーズを的確にとらえること、コミュニケーションスキルを身につけること、知識を向上させることです。裏方のスタッフであるとはいえ、指導者の立場であることを忘れず、つねに学ばなければなりません。

III. 今後の課題 - スポーツ栄養士の未来 -

就職先として、スポーツ栄養士の人材を募集しているところはほとんどありません。スポーツ栄養士としての働き方は多様ですが、実際にチームや選手に直接雇用されているケースは稀であり、委託契約が多いように思います。また、本業を持ちながら、スポーツ栄養に携わるというケースも多くみられます。もし現在違う仕事をしていても、それがスポーツ栄養の仕事をするときに生きるかもしれません。どうしてもスポーツ栄養に関わりたい方は、道なき道を自分で開拓していくような気持ちが必要であると思います。決して諦めず、食らいついてください。

また、スポーツ栄養の研究分野では、栄養調査、栄養サポート、症例報告というものが多く、スポーツ栄養とパフォーマンス向上の関連を検討した研究が少ないという現状です。私はその関連を証明できるように現在、試行錯誤しています。

最後に、これからも選手のために裏方として、また指導者として、一生懸命仕事をしていき、皆さんがそのような仕事を得られるような先行事例になれるように頑張りたいと思います。

(文責 津吉哲士)