



利府高校はスポーツ科学科と普通科が併設され、運動部の活動が盛んです。

スポーツ科学科では、栄養学講座と題して講演会が行われるなど、スポーツと栄養に関する意識は高いのではないかと思います。

宮城県内の大学においても、宮城学院女子大学生生活科学部食品栄養学科、仙台白百合女子大学人間学部健康栄養学科、尚絨学院大学健康栄養学群健康栄養学類などでスポーツ栄養を学ぶことはできますが、みなさんは『女子栄養大学』という大学をご存じでしょうか？

新企画の第9回は、女子栄養大学栄養生理学研究室上西一弘教授が「スポーツ栄養の学びと実践」と題して語る「学びの魅力」です。

将来、栄養系の大学へ進学を希望している生徒はもちろん、スポーツと栄養に興味を持っている運動部のみなさんにぜひ、読んでいただき、調べてみて欲しい大学です。

第9回

女子栄養大学・栄養生理学研究室 上西一弘教授が語る「スポーツ栄養の学びと実践」



《上西教授の取り組み内容》

私のゼミ「栄養生理学研究室」では、スポーツ栄養学の研究と栄養サポートを行っています。例えば駅伝の強豪として有名な東洋大学の栄養指導は10年以上続いていて、ゼミに所属する学生もその実務を通し実践的に学んでいます。

まず選手たちの体の状態を測定する栄養アセスメントを行い、その結果を元に、今後どのような食事をどのようなタイミングで摂取していくと効果的なのか指導していきます。近年プロ・アマを問わず「勝つチーム作り」を科学的に行う動きが進んでいます。人間の体の基本を作る食・栄養は、どのような練習をするのかと同じくらい重要な要素であり、スポーツの種類によっても異なるため、栄養学を学ぶ人材の活躍の場は今後ますます広がっていくと考えられます。

(1) スポーツ栄養とは

スポーツ栄養という言葉、分野があります。わかりやすく説明すると、狭い意味ではスポーツをする選手が勝つためには、どのような食事をすれば良いかということになります。もう少し対象者を広げて考えると、健康のためにスポーツをしている人たちが、スポーツを通じて健康を維持・増進するためには、どのような食事をすれば良いかということになります。最近では、スポーツ栄養に興味のある高校生も増えてきました。自分自身が部活動をしていて、貧血や脱水などのトラブルを経験した人も多いと思います。今よりも持久力をつけたいと思っている人もいます。あるいはマネージャーとしてチームの健康管理を考えている人もいるかもしれません。

一方、オリンピック選手などでは、専門の管理栄養士がサポートしているケースも多いです。スポーツ栄養は、栄養学の知識を元に、選手・対象者の身体状況を観察しながら、食事提供やそのアドバイスを行なうことといえます。

(2) 女子栄養大学でのスポーツ栄養の学びと実践

女子栄養大学でもスポーツ栄養に取り組んでいます。授業のカリキュラムにもスポーツ栄養を学ぶ科目があります。また、各研究室のゼミ、卒業研究として取り組んでいるケースもあります。

まずは基本的な栄養学の知識や調理の技術を学んで、次にそれをスポーツと結びつけ、さらに、それらを実践につなげることができます。

例えば、私たちの研究室では大学生陸上長距離選手、ラグビー選手、高校生男子野球選手、女子バレーボール選手など様々なチームあるいは個人の栄養サポートを行なっています。ここで大切なことが、選手及びチームとの信頼関係です。選手の健康状態は個人情報です。それらの情報を関係者以外に広めることは絶対にあってははいけません。自分たちがサポートしているチームの一員として関わっているという自覚が必要です。



(3) 高校生に望むこと、アドバイス

私たちは、食品を摂取し、そこからエネルギーや栄養素を得て生きています。私たちの身体は食べたものからできている、という言葉がありますが、食べるということは生命の維持にとって不可欠なことです。

栄養学は食べるということを研究する学問といえます。このとき、食べられる側、すなわち食品について研究する側面と、食べる側、すなわちヒトについて研究する側面があります。また、その間にある調理、加工などの側面もあります。

このように栄養学は非常に幅広い学問といえます。スポーツ栄養は、この栄養学の対象がスポーツ選手であると考えれば良いかもしれませんが。したがって、スポーツ栄養に取り組むためには、まずは基本的な栄養学の知識を学んでおく必要があります。食事提供を行なうためには調理の技術も必要ですね。

まずは食べることに興味を持ってください。これはすべての高校生へのアドバイスです。その上で、スポーツに関心がある方は、是非スポーツ栄養という分野に興味を持ってみてください。2021年はオリンピックが開催される予定です。オリンピック選手はどのような食事を食べているのか、想像しながら応援してみてください。



キーワードは「なぜ、学ぶのか?」

みなさんの進路選択肢や進路に対する視野を少しでも広げることができればと思います。

例えば、『法律』を学びたい人は、どこの大学の法学部に行っても同じなのでしょうか?

『経済』を学びたい人は、どこの大学の経済学部に行っても同じなのでしょうか?

『管理栄養士の資格』が取得でき、『スポーツ栄養』について学ぶことができれば、どこの大学に行っても・・・同じなのでしょうか?

利府styleを継続して読んでいれば、全国偏差値という物差しやGTZの話をしている訳ではないことは、分かっていただけだと思います。

今希望している進路先の魅力を知る上でも、自分の夢から近い進路先を知る上でも、『比較』すること、実際に自分自身がその場において、どのように活躍できるかイメージすることは大切なことです。

今まで進路について考えたことは無くても、少しでも興味をもった「あなた!」今が視野を広げるチャンスです!! (利府styleは利府高校公式HPでも公開しています。カラー版もぜひ!)