

スポーツ栄養の分野で活躍する卒業生の現状とスポーツ栄養士認定制度について

著者名(日)	堀口 美恵子, 加藤 涼子
雑誌名	大妻女子大学家政系研究紀要
巻	46
ページ	133-143
発行年	2010-03-03
URL	http://id.nii.ac.jp/1114/00002044/



スポーツ栄養の分野で活躍する卒業生の現状と スポーツ栄養士認定制度について

堀口美恵子¹⁾・加藤涼子²⁾

¹⁾ 大妻女子大学短期大学部家政科栄養学研究室, ²⁾ 学校法人佐藤栄学園 さとえ学園小学校

The Current Situation of Graduates Flourishing in the Sports Fields and Recognition System of Sports Dietitians in Japan

Mieko Horiguchi, Ryoko Kato

Key Words : Sports Nutrition, Recognition System of Sports Dietitians

諸論

近年、スポーツ領域では選手に対する栄養サポートの必要性が特に高まっており、管理栄養士・栄養士の活躍が期待されている。管理栄養士・栄養士の養成課程コアカリキュラムでは、応用栄養学にあたる内容の中に「運動・スポーツと栄養」が含まれており、運動とエネルギー代謝、スポーツと体力、トレーニングと栄養補給等について学ぶ¹⁾。このような背景から本学の家政学部食物学科、及び短期大学部家政科食物栄養専攻の学生においてもスポーツ栄養への興味・関心が特に強く、将来、スポーツ栄養の分野で栄養士としての資格を活かしたいと考える学生が少なくない。一方、本学卒業生にはスポーツ栄養の必要性を早くから認識し、そのネットワーク構築に力を注ぎ、遂にその基盤となる「特定非営利活動法人日本スポーツ栄養研究会」を立ち上げてスポーツ栄養学の進歩・普及に貢献されている方が多い。本報告では、スポーツ領域で活躍されている卒業生（管理栄養士）の実践活動、及び卒業生らが構築された「公認スポーツ栄養士認定制度」を紹介し、スポーツ栄養領域での社会貢献を目指す学生への一助に資することを目的とした。

調査方法

本学家政学部食物学科管理栄養士専攻の卒業生である田口素子氏、海老久美子氏、小清水孝子氏、及び短期大学部家政科食物栄養専攻の卒業生である米田早希氏らの協力を得て、スポーツ栄養の現状を調査した。

始めに上記 4 名の卒業生に、学生時代から現在

に至るスポーツ栄養との関わりについてのアンケートを行った。次に、我が国のスポーツ栄養を先導する NPO 法人日本スポーツ栄養研究会、スポーツ栄養に関連する資格（公認スポーツ栄養士、健康運動指導士等）、及び我が国の競技スポーツの拠点である国立スポーツ科学センターの情報をまとめた。また、東京都北区西が丘にある国立スポーツ科学センターを見学し、管理栄養士が医師や各分野の研究者と連携して競技者の心身の健康をサポートするシステムについて学び、その内容をまとめた。

3. 調査結果

(1) 卒業生のスポーツ栄養との関わりについて

1) 田口素子氏について

昭和 62 年 3 月に本学家政学部食物学科管理栄養士専攻を卒業された田口素子氏は、現在、日本女子体育大学教員としてスポーツ栄養に関する教育研究活動を精力的に行っている²⁻¹⁹⁾。

田口氏は日本で初めてオリンピックに帯同した管理栄養士・健康運動指導士であり、バルセロナオリンピックの陸上チーム、アテネオリンピックの女子レスリングチームの選手団を栄養面から指導支援し、日本のメダル獲得に大きく貢献した²⁰⁾。また、国立スポーツ科学センターにおいて選手向けのレストランを立ち上げた。このように田口氏らはトップアスリートが毎日の食事を通じてコンディションや体力を高めて勝利するための栄養管理をスポーツ栄養学として確立し、日本スポーツ栄養研究会を立ち上げた。また、一般市民への啓発や後進のスポーツ栄養士育成にも努めているという功績が評価され、

「Avon Awards to Women 2007」を受賞した。これは特にその年度で顕著な活動をされている方、長年の地道な努力を結実された方、女性の新しい可能性を示唆する先駆的活動をしている方という観点から、エイボン女性文化センターが選出する賞である²¹⁾。本学卒業生がこのように「人々に勇気や希望を与える女性」として選ばれたことは、在学生にも勇気と希望を与えるものである。

2) 海老久美子氏について

昭和60年3月に本学家政学部食物学科管理栄養士専攻を卒業された海老久美子氏は、現在、国立スポーツ科学センターの医学研究部研究員として勤務し、オリンピック選手からプロ野球、高校野球、バスケットボール、ゴルフ、テニスまで幅広くアスリートの栄養サポートを担当している²²⁾。これらの経験から特に「中高生選手の食べ方の大切さ」を痛感し、ジュニアアスリートのための栄養・トレーニングセミナーの開催や「野球食 Jr.」等²³⁻³⁰⁾の執筆に積極的に取り組んでいる。

2008年の北京オリンピックに際しては、競技者が最良のコンディションで試合に望めるように、開催1年前から北京の夏季食環境調査を行った³¹⁾。選手村食堂で提供されるメニューや提供のスタイル、現地で購入できる食品等の情報を収集して、その調査結果を基に食環境に関する資料を作成。その資料を基に、要望のある競技団体に対して現地での食環境や具体的な食事の取り方等のセミナーを開催し、オリンピック強化選手を栄養面・体力面・精神面から支えた功績は大きい。

3) 小清水孝子氏について

昭和60年3月に本学家政学部食物学科管理栄養士専攻を卒業された小清水孝子氏は、健康運動指導士の資格も得て、現在、福岡大学スポーツ科学部教員としてスポーツ栄養に関する教育研究活動を熱心に行っている³²⁻³⁵⁾。また、日本自転車競技連盟医学科学委員として自転車競技ナショナルチーム、日本体操協会アンチドーピング・医学科学委員として新体操のナショナルチームに対する栄養サポートを続けている。

シドニーオリンピックでは、自転車競技日本代表選手団支援スタッフとして帯同。アテネオリンピックでは国立スポーツ科学センター研究員として現地での食環境事前調査を実施し、日本代表選手団に食に関する様々な情報を提供した。また、「競技者の栄養学的コンディショニング (おもに減量)」、「競技者の推定エネルギー必要量」についての研究を推

進し、多くの論文を精力的にまとめている³⁶⁻⁴²⁾。

4) 米田早希氏について

平成14年3月に本学短期大学部家政科食物栄養専攻を卒業された米田早希氏は、学生時代からスポーツ栄養の分野で働くことを決意していた。卒業後、受託給食会社等で3年間の栄養士実務経験を経て管理栄養士の資格を取得した。その間、国立スポーツ科学センターの非常勤専門職員として、糖電解質飲料摂取が身体水分バランスに及ぼす影響や競技種目特性が基礎代謝量に及ぼす影響についての研究に取り組み、成果を上げた⁴¹⁻⁴³⁾。

現在、横浜南共済病院に勤務し、栄養指導の他、栄養管理や食事の提供に関わる発注・在庫管理、衛生管理等を行っている。また、公認スポーツ栄養士の資格取得に向けて勉強中であり、選手へ栄養サポートを行うためのスキルアップに励んでいる。

なお、表1～4に上記4名の卒業生に依頼したアンケート結果を示した。

(2) NPO 法人日本スポーツ栄養研究会について

NPO 法人日本スポーツ栄養研究会 (Japan Sports Nutrition Association: JSNA) の初代会長である田口氏 (2009年8月より副会長) は、理事である海老氏、小清水氏らと共にスポーツ栄養の専門性を初めて明確にし、JSNA の設立にご尽力された。JSNA は総会・学術集会開催の他、関連学会における自由集会や各種イベントも主催し、スポーツ栄養分野からの情報発信、及び関連分野との交流を積極的に推進している。また、スポーツ領域と栄養領域の双方から認定を受ける「公認スポーツ栄養士」の資格制度も JSNA がスタートさせた画期的な仕組みであり⁴⁴⁾、JSNA がスポーツ栄養を目指す管理栄養士に対して開いた道は、偉大な功績である。

以下に JSNA の HP (図1)⁴⁵⁾ より、設立の目的と経緯、公認スポーツ栄養士認定制度について抜粋し、その活動を紹介させて頂く。

1) 設立の目的⁴⁵⁾

本会はスポーツ栄養学領域における研究の促進と情報交換を図り、スポーツ栄養学の進歩・普及、及びスポーツの発展に寄与することを目的とする。さらに、スポーツ栄養に関する高い専門性を有した管理栄養士・栄養士、スポーツに携わる専門家の教育・養成にも力を注ぐ。

2) 設立の経緯⁴⁵⁾

近年、選手、監督、コーチ、トレーナー、競技団体等から、選手の栄養・食事に関する自己管理能力

表 1 田口素子氏の経歴

氏名	田口素子氏	
卒業年月	1987年(昭和62年)3月	
卒業学部	大妻女子大学家政学部食物学科管理栄養士専攻	
現在の勤務先名(職種)	日本女子体育大学体育学部(准教授)	
卒業後の経歴	1987年～1993年	明治製菓(株)健康産業事業部
	1992年	日本陸上競技連盟支援コーチ(バルセロナオリンピック陸上選手団専属管理栄養士)
	1993年～1995年	(株)ワコール女子陸上競技部専属管理栄養士
	1995年～1998年	日本女子体育大学大学院 (スポーツ科学研究科スポーツ医科学専修)
	1998年～2001年	国立健康・栄養研究所健康増進部協力研究員
	2001年～2004年	国立スポーツ科学センタースポーツ医学研究部研究員
	2004年～	日本女子体育大学教員 現在に至る
	2008年～	早稲田大学スポーツ科学学術院博士後期課程
現在の仕事内容	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ栄養に関する教育・研究活動 ・スポーツ選手の栄養サポート全般 ・日本体育協会や中央競技団体が養成するスポーツ指導者の養成講習会講師 ・特定非営利活動法人日本スポーツ栄養研究会会長 	
スポーツ栄養に興味をもったきっかけ	大妻の1年生の担任であった(故)長嶺晋吉先生に声をかけて頂き、大学1年次より国立健康・栄養研究所にて測定やデータ整理などのお手伝いをしたことがきっかけとなり、スポーツ栄養に興味を持った(もともと健康増進分野に興味あり)。	
スポーツ栄養に関する仕事を 目指す学生へのメッセージ	<ul style="list-style-type: none"> ・管理栄養士の資格を取得すること(栄養士の知識と技術では不十分)。 ・領域は問わないが管理栄養士としての経験を積み、基本的な知識と技術を磨くこと。 ・日本スポーツ栄養研究会に入会し、積極的に学び、ネットワークを広げる努力をすること。 ・スポーツ栄養士になりたいという夢を絶対にあきらめないこと。 ・管理栄養士取得後は公認スポーツ栄養士の資格を取得すること。 ・いくつになっても「生涯学習」の姿勢を忘れないこと。 ・自分自身の心身の健康を保ち続けること。 ・ミーハーでなくスポーツ好き。 ・まずは日本スポーツ栄養研究会ホームページにアクセスしてください。 http://www.jsna.org/ ・積極的な姿勢の後輩たちの参加をお待ちしています。 	
学生時代の思い出	勉強に、部活に、遊びに、と何でも一生懸命チャレンジしていたように思います。良き師、良き友に恵まれ、大変充実した4年間でした。	

を高めるための栄養教育や食事環境の整備に関する専門的視点からの支援等、栄養サポートのニーズは高まっており、スポーツ領域での管理栄養士・栄養士の活動の場は広がる傾向にある。しかし、スポーツ栄養の指導に携わる管理栄養士・栄養士の知識やスキルには、ばらつきが大きいという問題点があることも事実である。その一因として、スポーツ栄養

の専門性をもつ管理栄養士・栄養士の活動基盤となる学術的活動が、全く整備されていないことがあげられる。また、必要な情報収集・情報交換ができていないがために活動もままならないというケースもあり、必要な最新情報やエビデンス、あるいは必要な技術を習得する場、情報交換をする場が必要であった。本会は、スポーツ栄養の専門性を明確にす

表 2 海老久美子氏の経歴

氏名	海老久美子氏	
卒業年月	1985 年 (昭和 60 年) 3 月	
卒業学部	大妻女子大学家政学部食物学科管理栄養士専攻	
現在の勤務先名 (職種)	国立スポーツ科学センタースポーツ医学研究部 (契約研究員)	
卒業後の経歴	1985 年～1988 年 1989 年～1986 年 1986 年～ 2002 年～2007 年	日立家電 (調理家電品ソフト開発) (株) スポーツプログラムス (競技選手の栄養サポート) 現職 甲子園大学大学院 (栄養学研究科博士前・後期課程)
現在の仕事内容	JOC 強化指定選手を中心とした競技選手に対する栄養の支援・研究	
スポーツ栄養に興味をもったきっかけ	就職先で社会人野球チームを担当したことがきっかけです。それまで、特に「スポーツ栄養」ということは意識しませんでした。	
スポーツ栄養に関する仕事をめざす学生へのメッセージ	・管理栄養士としてのスキルをしっかり身につけましょう。 ・スポーツ栄養士を目指してください。	
学生時代の思い出	恩師、友人との出会い (今でもたくさんの方々にお世話になっています。ありがとうございます)。校外実習 (3カ所行きました)。保田のキャンプで作った白玉 (今、思い出しました)。	



図 1 日本スポーツ栄養研究会ホームページのトップ
(<http://www.jsna.org/>)

表3 小清水孝子氏の経歴

氏名	小清水孝子氏	
卒業年月	1985年(昭和60年)3月	
卒業学部	大妻女子大学家政学部食物学科管理栄養士専攻	
現在の勤務先名(職種)	福岡大学スポーツ科学部(准教授)	
卒業後の経歴	<p>1985年～</p> <p>2000年</p> <p>2002年～2003年</p> <p>2003年～2007年</p> <p>2004年</p> <p>2006年</p>	<p>(株)東京アスレティッククラブにて、運動療法コース、企業フィットネスの栄養・運動指導を経てフリーに。自転車競技ナショナルチーム(アテネオリンピック銀メダル、北京オリンピック銅メダル選手の栄養サポートも担当)、新体操ナショナルチームの国内・海外合宿、遠征帯同をはじめとして、(社)トライアスロン連合強化指定選手、(株)豊田自動織機女子ソフトボール部、シマノレーシングチーム、TeamDesporte(スピードスケート選手)など多くのプロ・実業団・学生チーム、選手の栄養サポートスタッフとして活動</p> <p>シドニーオリンピックでは、自転車競技日本代表選手団支援スタッフとして帯同</p> <p>日本女子体育大学大学院(スポーツ科学研究科スポーツ医科学専修)</p> <p>国立スポーツ科学センターの研究者として勤務</p> <p>アテネオリンピックで、国立スポーツ科学センター研究者として現地アテネでの食環境事前調査を実施し、日本代表選手団に食に関する様々な情報を提供</p> <p>トリノオリンピックで、国立スポーツ科学センター研究者として、スキークロスカントリーチームオリンピック代表選手の高地合宿に帯同して栄養サポートを実施</p>
現在の仕事内容	<ul style="list-style-type: none"> ・福岡大学専任教員として、スポーツ栄養学に関する講義、運動部選手の栄養サポート。 ・(財)日本自転車競技連盟医科学委員、(財)日本体操協会安全医科学委員・新体操委員会研究部部員、(財)日本オリンピック委員会強化スタッフ(自転車・体操)として、自転車競技ナショナルチーム、新体操ナショナルチームの栄養サポート。 ・NPO法人日本スポーツ栄養研究会理事 ・(社)日本栄養士会研究運営部会委員 ・(財)日本体育協会指導者養成講習会講師 ・日本競輪学校にて「スポーツ栄養」授業担当 ・(財)福岡県体育協会医科学委員 	
スポーツ栄養に興味をもったきっかけ	大学時代、担任教授(故長嶺先生)のお手伝いで、新体操選手の食事調査に行き、新体操選手の減量食の内容に学生ながら驚愕し、スポーツ選手と食事に興味をもちました。	
スポーツ栄養に関する仕事を指す学生へのメッセージ	スポーツ栄養は、まだまだ新しい職域ですが、努力していれば必ずチャンスはめぐってきます。そして、何よりも人と人との信頼関係がとても大事なので、色々な人々との出会いを大切にしてください。スポーツ栄養の分野で働いている大妻の卒業生は多いので、一緒ががんばりましょう。	
学生時代の思い出	西武線とスクールバスに揺られて、毎日狭山校舎まで通ったこと。大妻かぶりをしてがんばった給食実習。いつも実験・実習に追われていた(?)こと。たくさんの友人に出会えたこと等々たくさんあります。	

表 4 米田早希氏の経歴

氏名	米田早希氏	
卒業年月	2002 年 (平成 14 年) 3 月	
卒業学部	大妻女子大学短期大学部家政科食物栄養専攻	
現在の勤務先名 (職種)	国家公務員共済組合連合会 横浜南共済病院 管理栄養士	
卒業後の経歴	2004 年～2005 年	受託給食会社 勤務
	2005 年 6 月～2007 年 5 月	国立スポーツ科学センター 非常勤専門職員
	2007 年 5 月	管理栄養士国家試験 合格
	2007 年 6 月～現在	国家公務員共済組合連合会 横浜南共済病院
現在の仕事内容	総合病院での給食管理・栄養管理・栄養指導	
スポーツ栄養に興味をもったきっかけ	小さい頃から色々なスポーツを経験し、スポーツが大好きでしたので、将来スポーツに関わる仕事がしたいと思っていました。大学 2 年で「スポーツ栄養論」を履修した際、選手の栄養サポートに関わる仕事を一生の仕事にすることを決意しました。	
スポーツ栄養に関する仕事をを目指す学生へのメッセージ	私もまだまだスポーツ現場で働けるように勉強中です。時間はかかっていますが、大変なこともあります絶対諦めません。みなさんも諦めず、今やるべき勉強や今しか出来ないことをしっかり頑張ってください!! また、先生や友達や先輩など人との出会いを大切にしてください。	
学生時代の思い出	授業とレポートとアルバイトでとても忙しく大変でしたが、友達と毎日楽しく過ごし、とても充実していたように思います。	

るために体系的な学習の場を提供する会である。

スポーツ栄養の領域への関わりは、① スポーツ現場に直接雇用され、栄養管理・食事管理を行う、② 養成施設で研究のフィールドとして実践的な関わりを持つ、③ 国民体育大会対策として行政の立場で関わる、④ 学校栄養士や病院栄養士が地域のジュニア選手を巡回指導する等、いずれの職域でも関わる場が存在する。また、1 人の選手 (個人) 等に対して上記のような様々な立場から関わる場合もある。本会は、職域を横断し情報交換が可能な組織を目指している。また本会は、日本における「スポーツ栄養士」育成を目的とした事業 (認定制度の企画及び実施、カリキュラムの開発等) を行うことも目標としている。

このような背景のもと、スポーツ栄養学の振興を図り、スポーツや健康増進のための身体活動と食生活、栄養を結びつけ、選手のコンディションづくりや一般の人々の健康管理を推進するための情報提供と情報交換、及び高い専門性を有した「スポーツ栄養士」の育成を目的とした日本スポーツ栄養研究会を設立することとなった。さらに、2007 年 6 月 21 日に東京都より特定非営利活動法人として認定さ

れ、「特定非営利活動法人 日本スポーツ栄養研究会」となった。

3) 公認スポーツ栄養士認定制度⁴⁵⁾

JSNA では (社) 日本栄養士会、及び (財) 日本体育協会と連携してスポーツ栄養士養成事業を行っている。養成期間は 2 年間で、1 年目は共通科目 152.5 時間、2 年目は専門科目 116.5 時間の講習を受講する。

① 1 年目の流れ

日本体育協会が実施する共通科目を受講し、試験を受ける。共通科目はスポーツ指導の基礎的知識と指導法を理解するとともに、コーチやアスレティックトレーナーと同等の知識を学び、将来的には他職種と連携して競技者育成に関わることを目的とする。

同年にスポーツ栄養専門科目のうち、JSNA が主催するベーシック講習会 (スポーツに必要な基礎知識習得のための講習会) を受講する。

ベーシック講習会について

スポーツ栄養ベーシックコースは、スポーツ栄養に興味のある、主に栄養士、及

び管理栄養士が、スポーツ栄養の基礎となる栄養学的知識と運動・スポーツに関する基礎知識の習得を目的に実施されるもので、2日間で10科目(16.5時間)の講義から構成されている。すべての講義を受講すると本研究会が発行する「スポーツ栄養ベーシックコース修了証」が授与される。その10科目の講義内容を以下に示す。

1. 現場におけるスポーツ栄養の役割
2. 身体活動時の栄養・食事管理
3. グループワーク(メニュー調整)
4. 運動生理学1(エネルギー代謝)
5. 運動生理学2(呼吸・循環)
6. 運動生理学3(筋生理)
7. トレーニング論基礎
8. 基礎スポーツ医学1(外科)
9. 基礎スポーツ医学2(内科)
10. バイオメカニクス

② 2年目の流れ

日本栄養士会の学術関連団体であるJSNAが、日本栄養士会の委託を受けて実施する専門科目を受講する。スポーツ栄養に関する基礎的事項の他、選手の特徴や希望に対応できるようトレーニングや試合等の期分けに応じた栄養管理計画の作成も行う⁴⁴⁾。専門科目にはスポーツ現場で栄養マネジメントを行うインターンシップ(40時間)も含まれている。また、専門科目の検定試験が実施される。これらの全ての過程を修了し、検定試験に合格した管理栄養士に対して、日本栄養士会と日本体育協会が「公認スポーツ栄養士」としての共同認定を行う。

(3) 国立スポーツ科学センターについて³¹⁾

国立スポーツ科学センター(Japan Institute of Sports Sciences: JISS)は我が国のスポーツの国際競技力向上を目的として、2001年に設置されたスポーツ医・科学・情報の中枢機関である。本機関は独立行政法人日本スポーツ振興センターの一部署として、4つの部(①スポーツ科学研究部、②スポーツ医学研究部、③スポーツ情報研究部、④運営部)から構成され、さらに各部の相互協力により6つの事業(トータルスポーツクリニック事業、スポーツ医・科学研究事業、スポーツ診療事業、スポーツ情報サービス事業、アカデミー支援事業、サービス事業)を行っている(図2)。

①のスポーツ科学研究部は、生理学、心理学、バイオメカニクス等を含む様々な分野の研究を推進

国際競技力向上のための
研究・支援事業の実施体制

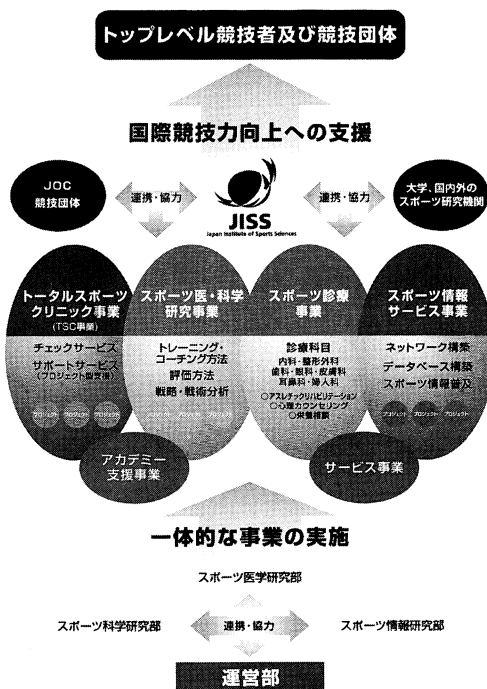


図2 国立スポーツ科学センターの組織

するとともに、トップレベル競技者の体力、運動能力、技術の測定・診断等を通じて競技力向上をサポートしている。施設としては、陸上競技実験場、ボート・カヌー実験場、バイオメカニクス実験場、形態計測室、体力科学実験室、生化学実験室、生理学実験室、環境制御実験室、スポーツ心理実験室等がある。

②のスポーツ医学研究部は、トップレベル競技者のスポーツ障害に対する診療及び競技現場への復帰のために必須となるアスレティック・リハビリテーション、理学療法や競技者の体調管理及びスポーツ障害予防・再発予防のための実践的研究を行っている。施設としては、MRI検査室、CT検査室、X線検査室、診察室(内科、整形外科、耳鼻科、皮膚科、眼科、歯科、婦人科)、カウンセリング室、臨床検査室、栄養指導室、アスレティック・リハビリテーション室、高酸素治療室等がある。

③のスポーツ情報研究部は、(財)日本オリンピック委員会、(財)日本体育協会、各競技団体、

体育系大学、地域のスポーツ医・科学センター、及びその他スポーツ関係団体の協力の下、競技力向上に活用できるスポーツ情報を収集・提供している。すなわち、スポーツ画像、ゲーム分析、スポーツ医・科学研究、戦略・戦術、スポーツ記録、スポーツ政策等のデータベースを整備するとともに、スポーツ情報流通の円滑化を目的とした国内外のネットワークも構築している。スポーツ情報サービス室、映像編集・分析室等の施設がある。

④の運営部はスポーツ科学、医学、情報の3つの研究部と連携してメディカル・フィットネスチェック事業、スポーツ医・科学研究事業、スポーツ診療事業、スポーツ情報サービス事業、スポーツアカデミー支援事業が円滑に進められるよう、研究施設の運営・管理業務を行っている。大・小研修室、及び会議室、栄養指導食堂、喫茶室、低酸素合宿室、西が丘サッカー場、テニスコート、戸田艇庫等の施設利用者に対する各種サービスを提供している。

この運営部に属する栄養指導食堂「レストラン R³」は、その立ち上げに田口氏らが大きく関わっており、リラックス (relax) して食べながら心と身体のリフレッシュ (reflex) とリカバリー (recovery) を図るための様々なサービスを提供している。センターの最上階に位置する食堂は、大変明るく清潔感にあふれ、ゆったりとした 112 席のスペースをもつ。すべての料理には栄養価の表示があり、さらに高エネルギー、低脂肪、高たんぱく質、高铁分、高カルシウムなど特徴のある料理にはマークが付けられている (図 3) ため、選手は種目、体格、運動量に合わせたメニューが選びやすいという特徴がある。さらに JISS が開発した栄養チェックシステム⁴⁶⁾により、選択したメニュー内容を直ぐに確認できるため、栄養指導の観点からも意義深い。

我々はスポーツ栄養に興味関心が高い学生を引率し、JISS の見学、及びレストランでの昼食を体験することができた。レストランでは本学卒業生の管理栄養士から、オリンピック選手らへ行う栄養サポートについて講義を受けた後、バイキング形式のメニューを各自選択して試食した。全ての食品はそれぞれ同じ大きさで提供されているため、選択したメニューは正確に栄養計算され、即座に自分の必要量と比較することができる利点があった。また、栄養指導室では個別・グループ別の栄養相談、目的・テーマに応じた栄養セミナー、食品の選び方・作り方を含む調理実習、遠征先での食事アドバイスの

ど、管理栄養士による実践的な栄養教育が行われており、選手本人の身体づくりに対する意識を高める工夫がなされていた。

(4) 我が国の栄養政策と健康運動指導士の位置づけ

1) 我が国の栄養政策における運動の指針について
我が国の栄養政策における国民健康づくり対策は、昭和 53 年以降、第一次 (昭和 53 年～62 年)、第二次 (昭和 63 年～平成 11 年)、第三次 (平成 12 年～) とそれぞれ 10 年計画で進められている。

第一次国民健康づくり対策では、生涯を通じた健康づくりの推進を基本に「健康づくりの三要素 (栄養・運動・休養)」が示された。

第二次国民健康づくり対策は、「アクティブ 80 ヘルスプラン」と称され、80 歳になっても身の回りのことや社会参加ができるような活動的な高齢者を増やすことにより、21 世紀の超高齢化社会に対応しようとするものである。また、より積極的な健康づくりのために運動習慣の普及に重点がおかれ、昭和 63 年より健康運動指導士の育成が始まった。平成元年には「健康づくりのための運動所要量」が公表され、平成 5 年には運動所要量を日常生活の中で実践するための指針として「健康づくりのための運動指針」が、平成 9 年には、安全で効果的な運動づくりのために、ライフスタイル別の「身体活動指針」が示された。

第三次国民健康づくり対策として策定された健康日本 21 は、我が国の少子高齢化を背景として疾病の一次予防を重視し、壮年死亡の防止と健康寿命の延伸を目標としている。平成 18 年 7 月には、生活習慣病を予防する観点を重視した「健康づくりのための運動基準 2006 - 身体活動・運動・体力 -」が策定された。これは、生活習慣病を予防するための身体活動量、運動量、体力 (最大酸素摂取量) の基準値を示したものである。これらの基準に基づき、安全で有効な運動を広く国民に普及することを目的として、具体的な「健康づくりのための運動指針 (エクササイズガイド 2006)」も策定された。

これらの策定には、平成 20 年度から実施されている医療制度改革において健診後の保険指導が義務化されることと関連し、健康づくりとしての運動習慣を定着させるための具体的な情報が必要となったことも背景にある。なお、平成 18 年以降、財団法人健康・体力づくり事業団において養成されている健康運動指導士は、平成 19 年度以降、生活習慣病



図 3 国立スポーツ科学センター内「レストラン R³」のパンフレット

の一次予防だけでなく、検診後の運動指導も含めた二次予防の一翼も担うという新しい位置づけとなり、介護予防の点からも活躍が期待されている⁴⁷⁾。

2) 健康運動指導者について

昭和 63 年より育成が始まった健康運動指導士、及び健康運動実践指導者の資格取得について、以下に財団法人健康・体力づくり事業団の HP⁴⁸⁾ より抜粋し、紹介させて頂く。なお、平成 21 年 7 月 1 日現在、健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録数は、各々 13,625 人、25,347 人である。

① 健康運動指導士とは⁴⁸⁾

健康運動指導士とは、保健医療関係者と連携しつつ安全で効果的な運動を実施するための運動プログラム作成、及び実践指導計画の調整等を行う役割を担う者である。健康運動指導士の養成事業は、昭和 63 年から厚生大臣の認定事業として、生涯を通じた国民の健康づくりに寄与する目的で創設され、生活習慣病を予防し、健康水準を保持・増進する観点から大きく貢献してきた。平成 18 年度からは、財団法人健康・体力づくり事業財団独自の事業として継続して実施されている。近年の本格的な生活習慣病対策においては、一次予防に留まらず二次予防も含めた健康づくりのための運動を指導する専門家の必要性が増しており、特に平成 20 年度から実施されている特定健診・特定保健指導において運動・身体活動支援を担うことについて、健康運動指導士への期待がますます高まっている。財団法人健康・体

力づくり事業財団は、平成 19 年度に健康運動指導士の養成カリキュラムから資格取得方法等に至るまで大幅な見直しを行なったことを踏まえ、ハイリスク者も対象にした安全で効果的な運動指導を行なうことのできる専門家を指す上で健康運動指導士をまず取得すべき標準的な資格であると位置付け、質の高い人材の養成、確保を積極的に図っている。

健康運動指導士の称号は、健康運動指導士養成講習会を受講するか、又は健康運動指導士養成校の養成講座を修了し、健康運動指導士認定試験に合格した上で、健康運動指導士台帳に登録される。

② 健康運動実践指導者とは⁴⁸⁾

健康運動実践指導者は、健康づくりのための運動指導者に与えられる称号のひとつで、第二次国民健康づくり運動の一環として、平成元年より養成が開始され、健康運動指導士とともに、生涯を通じた国民の健康づくりに貢献してきた。しかし、平成 19 年度から健康運動指導士は従来の「個々人の身体状況に応じた安全で効果的な運動を実施するための運動プログラム作成と指導」に加え、「生活習慣病にかかる可能性のある“ハイリスク者”への個別指導・健康支援」を行う人材として養成されているため、健康運動実践指導者独自の新たな役割として、自ら見本を示せる実技能力と、特に集団に対する運動指導技術に長けた者となるような養成が勧められている。健康の概念や我が国が直面している健康課題、さらに生活習慣の乱れやストレスが健康に及ぼす影

響など、健康運動実践指導者養成講習会で学んだ知識、及び指導スキルは、健康づくりのさらなる国民運動化だけでなく、子どもたちの発達段階をふまえた健康教育にも十分に生かすことができるものと考えられ、平成21年度より受講資格が改正された。従って、運動指導に携わる者だけでなく、学校教育に携わる者にも健康運動実践指導者の取得が勧められている。

5. 考察

今回、スポーツ栄養領域の最先端で活躍している卒業生の協力を得て、日本のスポーツ栄養の現状を調査した。ジュニアからトップアスリートまでの幅広い選手層の方々を優勝へ導いた卒業生の実践活動をたどることで、スポーツ栄養士の今後の更なる必要性、及びスポーツ栄養士になるために習得すべき高度な専門知識と技術の重要性を再認識することができた。幸い、本学卒業生らはスポーツ栄養分野におけるネットワークを構築し、「NPO法人日本スポーツ栄養研究会」を設立し、「公認スポーツ栄養士」制度を確立した実績を持つ。これらの功績は今後、栄養サポートを目指す栄養士にとって大変大きな希望となった。特に「公認スポーツ栄養士」の資格取得という具体的な目標が掲げられたことは、次代を担うスポーツ栄養士の育成にとって確実な支援となることが確信された。

謝辞

本調査を行うにあたり、本学卒業生である田口素子氏、海老久美子氏、小清水孝子氏、米田早希氏にご協力を頂きました。心より感謝申し上げます。また、本調査の一部は、平成20年度千鳥会研究奨励助成を受けた短大家政科食物栄養専攻2年B組の学生とともに行いました。千鳥会関係者の方々、関係学生の方々へお礼申し上げます。

参考文献

1. 独立行政法人国立健康・栄養研究所 (2006) 管理栄養士全科のまとめ. 南山堂
2. 田口素子 (2007) 戦う身体をつくるアスリートの食事と栄養. ナツメ社
3. 長坂聡子, 田口素子 (2009) 大学生女子スポーツ選手を対象とした食事形態を用いた食事指導

- の効果. 日本女子体育大学紀要 39, 1-7
4. 田口素子 (2009) 子どものスポーツ医学外来 (第9回) 子どもの食事指導. 臨床スポーツ医学 26(1), 85-90
 5. 田口素子, 安田美穂, 富松理恵子, 高戸良之, 石田裕美, 川原 貴 (2008) アスリートを対象とした特定施設の給食における献立作成基準の検証. トレーニング科学 20(2), 115-125
 6. 田口素子 (2008) 女子体育大学における栄養サポートの実際 (特集 スポーツと栄養—ジュニアからトップレベルの食事管理の実際—). 臨床スポーツ医学 25(8), 877-883
 7. 田口素子 (2007) スポーツ栄養ネットワークの構築とスポーツ栄養士の育成. 日本臨床スポーツ医学会誌 15(2), 216-219
 8. 田口素子 (2006) スポーツ栄養ネットワークの構築とスポーツ栄養士の育成. 日本臨床スポーツ医学会誌 14(4), 85
 9. 田口素子 (2005) 女子トップアスリートの食生活とその課題. 臨床スポーツ医学 22(10), 1253-1258
 10. 田口素子 (2004) 最新版スポーツ栄養 basic seminar (1) スポーツ選手に対する栄養サポートの動向. 食生活 98(4), (1126) 54-57
 11. 田口素子 (2002) 研究情報ひろば 国立スポーツ科学センターの機能と栄養部門の位置づけ. 栄養学雑誌 60(1), 29-31
 12. 田口素子 (2002) 女性ランナーの基礎代謝量に及ぼす月経状況の影響. 栄養学雑誌 60(5), 243
 13. 田口素子, 樋口満, 岡純 (2001) 女性持久性競技者の基礎代謝量. 栄養学雑誌 59(3), 127-134
 14. 田口素子, 村元淑子 (1999) 現場に生かすスポーツ栄養学 (6) 貧血予防の食事. 体育の科学 49(3), 235-240
 15. 田口素子, 餅美和子 (1999) 現場に生かすスポーツ栄養学 (第5回) スポーツ選手のエネルギーバランス. 体育の科学 49(2), 140-146
 16. 田口素子 (1996) レベル別にみた栄養サポート活動: パルセロナオリンピックにおける栄養サポート活動. 臨床スポーツ医学 13, 277-284
 17. 田口素子 (1996) スポーツ選手の健康管理と競技力向上のためのスポーツ栄養士の役割. 臨床スポーツ医学 13, 254-258
 18. 田口素子 (2008) スポーツ栄養学を更なる発展に導くために. トレーニング科学 20(1), 115-125
 19. (財)日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会監修: アスリートのための栄養・食事ガイド. (2001), 第一出版株式会社
 20. 日本女子体育大学 (http://www.jwpc.ac.jp/college_info/pr/teacher/index.html)
 21. AVON (<http://www.avon.co.jp/awards/index.html>)

22. 甲子園大学 (http://www.koshien.ac.jp/annai/campus/jinbutu/jinbutu_02.html)
23. 海老久美子 (2001) 野球食, 株式会社ベースボールマガジン社
24. 海老久美子 (2007) 野球食 Jr., 株式会社ベースボールマガジン社
25. 海老久美子 (2008) 勝てる体をつくる「野球食」レシピ 36, 株式会社ベースボールマガジン社
26. 海老久美子 (2008) 競技現場における減量 (予防としてのスポーツ医学—スポーツ外傷・障害とその予防・再発予防)— (内科・その他の疾患とその予防). 臨床スポーツ医学 25(-), 406-411
27. 海老久美子 (2008) 硬式野球部所属高校生の現状と食事・栄養教育方法の検討 (特集 スポーツと栄養—ジュニアからトップレベルの食事管理の実際). 臨床スポーツ医学 25(8), 863-870
28. 海老久美子, 中尾美美子, 上村香久子, 八木典子 (2006) 高校1年生野球部員の身体組成に及ぼす栄養指導の効果. 栄養学雑誌 64(1), 13-20
29. 古旗照美, 海老久美子 (1999) 現場に生かすスポーツ栄養学 (8) スポーツ選手の栄養教育・食事指導. 体育の科学 49 (5), 411 - 416
30. 海老久美子 (1997) 空を見上げて, 仕事する (<視点> 第一線で活躍する家政系出身者から 6). 日本家政学会誌 48(9), 819-820
31. 国立スポーツ科学センター (<http://www.jiss.naash.go.jp/>)
32. 横田由香里, 小清水孝子, 松島佳子 [他] (2008) 各国のトップアスリートに対する栄養サポートに関する報告 (特集 スポーツと栄養—ジュニアからトップレベルの食事管理の実際). 臨床スポーツ医学 25(8), 903-909
33. 小清水孝子 (2004) アテネオリンピックに向けての栄養サポート—国立スポーツ科学センターの取り組み—. 臨床栄養 105(7), 899-903
34. 小清水孝子 (2007) トップスポーツ選手の栄養・食事管理. 日本臨床スポーツ医学会誌 15(2), 211-215
35. 小清水孝子, 川野因, 石崎朔子 (2003) 新体操選手における高炭水化物および高たんぱく質摂取が血中レプチン濃度に及ぼす影響 (代謝). 体力科学 52(6), 916
36. 小清水孝子 (2007) 女子スポーツ選手における減量時の食事の問題点. 日本臨床スポーツ医学会誌 15(4), 105
37. 小清水孝子, 柳沢香絵, 樋口満 (2005) スポーツ選手の推定エネルギー必要量 (特集 スポーツにおける食事・栄養の役割と意義). トレーニング科学 17(4), 245-250
38. 小清水孝子 (2003) 栄養指導の現場から新体操選手への栄養サポート. 保健の科学 45(6), 439-443
39. 小清水孝子 (2000) 栄養指導 自転車競技における栄養サポート. 保健の科学 42(8), 639-645
40. 小清水孝子, 柳沢香絵, 嶋 芳成, 宮地 力 (2005) 国立スポーツ科学センターにおける競技者に対する栄養評価システムの開発. 栄養学雑誌 63(5), 141
41. 小清水孝子, 柳沢香絵, 横田由香里, 中嶋佳子, 米田早希 [他] (2006) スポーツ選手の競技種目特異的基礎代謝量の検討. 栄養学雑誌 64(5), 156
42. 小清水孝子, 横田由香里, 中嶋佳子, 柳沢香絵, 米田早希 [他] (2007) スポーツ選手の基礎代謝量の検討. 栄養学雑誌 65(5), 249
43. 伊藤穰, 柳沢香絵, 米田早希, 大西洋平 (2007) 高地滞在初期における糖電解質飲料摂取が身体水分バランスに及ぼす影響. 体力科学 56(6), 727
44. 田口素子 (2008) 公認スポーツ栄養士, 日本栄養士会雑誌, Vol. 51(9), 19
45. NPO 法人日本スポーツ栄養研究会 (<http://www.jsna.org/index.html>)
46. 小清水孝子, 柳沢香絵, 横田由香里 (2006) 「スポーツ選手の栄養調査・サポート基準値策定及び評価に関するプロジェクト」報告. 栄養学雑誌 64(3), 205-208
47. 堀口美恵子 (2009) 栄養学—食と健康—, 114-129, 三共出版
48. 健康・体力づくり事業財団 (<http://www.health-net.or.jp/gaiyou/index.html>)

Summary

The need of the nutritional support to the athlete is especially increasing in the sports fields in recent years. In this study, with the cooperation of the graduate the current state of the sports nutrition of Japan was investigated. The practical activities of the graduate showed the need of the sports dietitian and the importance of such advanced technical knowledge to be the sports dietitian.