

## 窓辺

サッカー名門校  
復活は食から

なかの  
中野 ヤスコ

サッカーの強豪・藤枝東高の監督から4年前、食を通じた身体づくり指導について相談がありました。名門復活は同窓生みんなの願い。食からのサポートを二つ返事で引き受けました。

まずは定期的な身体測定（体組成測定と貧血検査、簡易ヘモグロビン値測定）で現状をデータで可視し、課題を抽出します。次に行うのは課題改善に必要な栄養教育。食事に食材情報を伝えるなど食育を行って行動変容を促し、自己管理意識の向上を目指します。個人でも結果は確実に出ますが、チームのトレーニングの一環として取り組めばさらに効果的です。さすがサッカーの街。保護者や指導者、支援者だけでなく、藤枝市のスポーツ・文化局と健やか推進課、産業政策

課、わが社顧客の関連企業の協力も得て地域密着の仕組みを構築しました。単発の栄養セミナー依頼も引き受けませんが、チームで年間通して継続すれば効果はより顕著です。現在、プロバスケットボールのベルテックス静岡をはじめ、ジュビロ磐田ユース、藤枝東FC（小中学生）、静岡学園中高卓球部、浜松西高バスケットボール部などでも継続指導しています。成長期はあつという間、たくさんの栄養情報に振り回されている時間はありません。選手本人だけでなく、支える保護者や指導者にも寄り添い一緒に成長する伴走型支援の手法に、大いに手応えを感じています。

（公認スポーツ栄養士）