

## 窓辺

なかの  
中野 ヤスコ

## トップアスリートの

共通点

海外で活躍するサッカーの北川航也選手(清水ユース出)から毎日届くメールには、朝起きてトイレに行ったら後に測定した体組成数値のほか、食べた物の写真と計量値が報告されています。長年、この記録を基に食事指導が続いています。北川選手だけでなく、私がサポートするジュニアからプロまでほとんどの選手に同様の報告を求めています。が、できる選手ばかりではありません。

これまでさまざまな競技でジュニア世代からトップに君臨した選手を多く見て

きましたが、自分の目標を達成する選手には共通点があります。それは目標達成のため自分に足りないことを分析し、行動目標を具体的に定め、地味なことをコツコツ継続できること。もちろん手法などは伴走しながら助言しますが、地道な行動ができるかどうかで、引退した後のセカンドキャリアも含めた彼らの将来を確信できます。

北川選手が日本代表に選出された時、本人も周囲も急に多忙になるため連絡が途切れると思っていました。彼の行動は何も変わり

ませんでした。それを称賛すると「え？ 当然ですよ。彼は試合で勝利しても負けても、やるべきことを淡々とできる選手です。

現在、現場での取り組みを研究するため、県立大に客員共同研究員として在籍し、常葉大でも非常勤講師を務め、管理栄養士の卵たちへサッカー部の選手への食事指導手法を伝えていきます。また、静岡医療学園専門学校では現場の出来事を踏まえ、未来のスポーツトレーナーに授業を行っています。教える立場ですが、夢を実現するための情熱と努力の大切さについて、若い選手や学生らから教えられることの方が多いと感じています。

(公認スポーツ栄養士)