

インタビュー

トップアスリートの現場から スポーツ栄養を語る



志賀悠磨:福島県立平工業高校卒

(本学スポーツ栄養学科4年)
スポーツ栄養に関する学士論文に取り組む、7人制高校ラグビー全国大会出場、本学大学院修士課程に合格

光山和希:長崎県立大村高校卒

(本学大学院修士課程2年)
スポーツ栄養に関する修士論文に取り組む学部時代は漕艇競技で舵手なしフォア全日本3位、全日本男子総合二連覇にも貢献東北大学大学院医学系博士課程に合格



早川教授:阿部監督は、ご自身が選手時代に三大会連続でオリンピック出場を果たしています。日頃の食生活も大事にしなければ、三大会も連続で出場できる体づくりはできなかったはずですが。著書『[トップアスリートの指導者に学ぶ](#)』(現代図書)の中でも詳細を語って下さいましたが、あらためて、スポーツ栄養について、どのような考え・思いがありますでしょうか。

阿部監督:アスリート自身が競技パフォーマンス向上のためにハードワークを実践するうえで「**ス(漕艇部) ポーツ栄養**」の正しい知識は、欠かすことのできない極めて重要な要素ではないでしょうか。

早川:阿部監督は指導者として日本代表ヘッドコーチを歴任され、本学漕艇部では創部から短期間でオリンピック選手も輩出、2020年には全日本インカレ男子総合二連覇を成し遂げられましたが、これからの指導者にとって、スポーツ栄養との向き合い方はどうあるべきだと思いますか。

阿部:フィジカルトレーニングと同様にスポーツ栄養も基礎知識としての理論と現実(実践)のバランスが重要と思います。アスリート自身が栄養摂取もトレーニングの一つとして捉え、何を選択して口にするのか考える力を修得する指導が求められるのではないのでしょうか。

早川:阿部監督のもとで、全日本トップレベルの戦績を残してこられた光山さんにお聞きします。現在本学修士課程2年生でもあり「スポーツ栄養」に関わる研究をしてこられ、本学初となる遺伝子・生物化学分野での東北大学大学院博士課程の合格を果たしましたね。光山さんにとって、スポーツ栄養とは何でしょうか。

光山大学院生:「No Life without Nutrition」という言葉があるように栄養なくして生命が成り立つことはありません。また、スポーツにおける適切な栄養素摂取は「競技パフォーマンスの向上には欠かせない重要な1ピース」だと考えています。私にとっては競技生活や研究生活の軸となっている大切な要素です。

早川:ところで、志賀さんは、現在本学の学部4年生であり、本学大学院修士課程の合格を果たしましたが、スポーツ栄養について、どのような考えや思いを抱いてきましたか。

志賀学部生:アスリートの身体面、精神面の向上に必要な要素の一つであり、競技力を高めていく為に必要な土台の最も根本的な部分であると考えています。良い競技実績を残していく為にもより堅固な土台を作る必要があり、その一部をスポーツ栄養が担っていると思います。

早川:それぞれのお立場で、貴重なお考えを伺うことができました。スポーツ栄養分野のますますの発展のため、共々に触発し合いながら、様々な課題に挑戦していきたいと思います。



早川公康 教授

(本学 漕艇部副部長)
博士(身体運動科学:東京大学)
公認スポーツ栄養士、管理栄養士
CSCS、他
元陸上十種競技アスリート

阿部肇 教授

(本学 漕艇部監督)
選手として三大会連続五輪出場
元全日本代表ヘッドコーチ
本学の指導者としても五輪選手を輩出

