

栄養管理

1. 栄養管理について

2006年から下記の取り組みを実施した。

【主に取り組んだ栄養サポートの概要】

1. ウェイトコントロールや身体づくりを目指した栄養管理
2. 日々のセルフケアや合宿中の衛生管理に留意した体調管理
3. 合宿及びオリンピック期間中の食環境整備

【詳細】

1. 2007年からオリンピック代表選手が決まるまで（2007年3月～2008年2月）

1) 2008年度ナショナル選手対象 セルフメンテナンスセミナーの実施

国粋獲得をかけた海外遠征に向け、選手が自分自身で適切にセルフメンテナンスを行えるよう、レース期間中の栄養管理法や身体づくり等、目的に合わせた具体的な食事例について情報提供（表1 参照）。

2) 各クラスに対するセミナー実施と希望選手への食事調査及び個別アドバイス

（470、レーザー・ラジアル、ウィンド）

各クラスの国内合宿に参加し、セミナー等を通して、選手それぞれの要望に合わせた食事の取り方について情報提供。また、必要に応じて、詳細な食事調査を事前に行い、個別に選手の目標や生活環境に即した食事面でのアドバイスを実施（表1 参照）。

3) 合宿での食環境整備

宿泊施設と打ち合わせをし、増量や減量等、選手の状況にあわせたメニューを提供してもらえるよう事前調整。

2. 代表選手決定後、オリンピックが始まるまで（2008年3月～2008年7月）

1) 北京オリンピック最終事前合宿期間中の衛生管理

青島での最終事前合宿時に食事を提供いただく現地レストラン「月山」と事前打ち合わせを実施。オリンピック前に選手が体調を崩したり、中国料理中心の食事調整で、ウェイトコントロールに失敗しないようメニュー提供を計画。

2) 国立スポーツ科学センター（以下、JISS）栄養指導室との連携

中国の食事情や、ドーピングに対して留意が必要な食材（漢方を含む調味料やお酒）、中国産の牛乳の取り扱い等について、JISS 栄養指導室と連携をはかり、随時、メディカルスタッフやコーチに情報提供。

3) オリンピック代表選手対象 直前セルフメンテナンスセミナーの実施

オリンピック代表選手を対象に、今後、オリンピックまでの2ヶ月間における体調管理と携行品準備等を中心とする事前準備について、また期間中の食事や水分の取り方、体調を壊した時の現地での食事の対応について情報提供（表1 参照）。

3. オリンピック期間中（2008年8月）

中村調理製菓専門学校の調理講師 2 名に対し、オリンピック期間中の食事提供（特にウエイトコントロールや期間中の疲労回復を考慮した食事提供）に関して監修。

《参考》表 1 オリンピックに向けたナショナル選手に対する栄養教育セミナーの内容

日程	対象者	テーマ名	セミナー概要
2006年～	レーザー NT選手	ウエイトコントロール及び 身体づくりに対する食事	増量、減量や身体づくりのための 自己管理と栄養管理 (ビュッフェセミナーを含む)
2007年3月	2007年度NT選手	試合期における セルフメンテナンス	自分の体調と胃腸の状況に 合わせた食事計画と体調管理
2007年5月	R S X NT選手	スタミナアップのための 食事	スタミナアップのための具体 的な食事例と個別サポート
2007年9月	470 NT選手	身体づくりにおける 栄養・食に対する情報提供	遠征時の食事の取り方とウエ イトコントロールにおける 基本的な考え方と留意点
2008年6月	北京オリンピック 出場選手	青島でのベストパフォー マンスを目指したオリンピ ックに向けた栄養と食事	オリンピック前の体調管理と 自分でできる事前準備 期間中の食事&水分の取り方 と体調を壊した時の対応

2. ロンドンに向けての体制、検討・実施事項について

1. 管理栄養士が重点的に行うべき栄養サポート内容の検討

1) 自己管理能力育成に向けた栄養教育の重要性

オリンピックに出場するレベルのセーリング選手は、ある程度、自己管理能力が高く、海外経験も豊富なため、選手村等、宿泊施設の食環境が整備されている場合やJOCやJISS等との連携等を通して食環境に関する情報が得やすい場合には、選手村内の食事提供でうまく自己調整、対応できるのではないかと考える。

逆に、オリンピックまでの準備期間で、選手の自己管理能力育成につながる栄養教育を幅広（ナショナル選手や全国のユース選手等）に実施することが重要だと考える。

2) 身体づくりや体力づくりを目指した栄養サポートの必要性

ナショナル選手については、1)の幅広かつ基本的な栄養教育に加えて、身体づくりや体力づくりに関する栄養サポート（食事調査や調査結果を受けてのより具体的な個別アドバイス、ウエイトコントロールサポート）を選手の要望や必要に応じて、

オリンピック準備期間初期段階で受けられる体制が構築できないか。

3) 次世代有力選手に対して、客観的評価を受けられるサポート体制の必要性

海外レースに参加する有力なナショナルユース選手については、ナショナル選手同様、2) の身体づくりや体力づくりを目指した栄養サポートが必要ではないか。

特にユース選手の場合、ナショナル選手のように J I S S で自己評価を受ける機会がないため、自分の状況を客観的に評価（体力レベルや身体組成の確認）し、それに基づいて各専門家から適切にアドバイスを受けられる機会が必要なのではないかと感じる。

4) J O C や J I S S 等、中央機関との連携

これまで同様、J I S S 栄養指導室やメディカルスタッフと連携を取ることで、適切かつ最新情報を抑えつつ、セーリング版に咀嚼した情報を対象者に発信していくことを今後も継続的に実施することが重要ではないか。

5) 連盟で実施する栄養教育（およびプログラム）の成果検証

2006 年より実施した各種調査結果を基に、2008 年までに作成したナショナルユース強化合宿における栄養教育プログラムについて、有効性を検証中である（調査終了済）。

今後は経験即を重視しながらも、連盟や J O C 等が掲げた目標や考え方を基に、計画をたて、これが意図した通りに進められたかどうか、評価していくことが必要ではないか。こうした計画・実施・評価を継続的に取ることで、今後の効率的かつ効果的なサポート方法がセーリング版としてまとめられていくのだと感じる。

ちなみに、上記の取り組みを行うにあたり、ひとりの管理栄養士ではなかなか効率的にサポートが進められない。しかし、この 2 年間で、様々な交流を持ってきたため、連盟の活動に協力できる管理栄養士も 5~6 名はいる。そこで今後、全国各地で上記対応が行えるよう、管理栄養士の体制もあわせて構築できれば良いのではないかと考えている。

3. 栄養管理の総評

最終事前合宿もオリンピック期間中も、連盟では山田さんに、現地では月山や日東ベスト株式会社、中村調理製菓専門学校の皆様に多大のご協力をいただき、充実した食環境サポートがはじめて成立した。あのような体制を次回以降も築ければ、選手はリラックスした環境の中で安心して食事調整をすることができる上、選手やコーチが競技に集中できる環境を作ることにもつながる。

しかし、今回のオリンピック出場選手を見ると、自己管理能力がある程度高く、選手村の食事でも何とか調整していける能力を持ち合わせているため、費用対効果等まで考えると、栄養サポートでは、ナショナル選手に対する身体づくりや体力づくりを目指した個別サポートの充実と、次世代選手に対する自己管理能力育成のための基本

的な栄養教育の充実を重点課題とすべきかもしれない。

少なくとも次回ロンドンには、スポーツ栄養学の分野でもオーストラリア、アメリカに次ぐ最先進国のひとつであり、食環境や食情報はかなり充実することが予想されるため、JOCやJISS、ナショナルトレセン等と連携を図り、必要な情報を収集、セーリング版に咀嚼して、関係者に提供していける体制（MLの立ち上げ等）を作っていくことも一案かと考える。

さらに、管理栄養士としては、協力いただいた外部協力者に、どんな形で感謝の意を表すべきなのか検討中である。これまで、なかなか公表されなかった活動内容について、管理栄養士の立場で報告の機会があった時に、組織名や活動内容を紹介することで協力のお礼をしていきたい。

《今後の栄養サポート報告予定》

- ・ **J-Sailing** での報告（→日東ベストと中村調理製菓専門学校のサポート内容）
- ・ 臨床栄養（医歯薬出版）におけるオリンピックにおける栄養サポート報告（→日東ベストと中村調理製菓専門学校のサポート内容）
 - * 柔道、シンクロナイズドスイミング、セーリングからの報告（予定）
- ・ 大塚製薬株式会社提出用最終事前合宿報告（補食サポートのお礼）

最後になりましたが、この2年間、管理栄養士ならびに食の専門家に対して、栄養サポートの機会を与えていただきましたことに対し、本当に感謝申し上げます。これもすべて北京オリンピック特別委員会のご理解、ご協力のおかげだと感じております。本当にありがとうございました。

管理栄養士 小澤 礼子