

ロンドンオリンピックレポート ～現地栄養サポート～

2012年8月31日

日本セーリング連盟医事科学委員会

管理栄養士 武田 哲子

【目的】

ロンドンオリンピック事前合宿および本大会において最高のパフォーマンスを発揮するためのコンディションおよび身体づくりをするため食環境整備を目的とした。

【サポート体制、概要】

マルチサポート事業の協力を得て行った。具体的には、下記に記したように JISS 管理栄養士（近藤氏）と役割分担し活動した。

<JSAF 担当>

- ・事前合宿およびオリンピック期間中の献立作成、食事提供
- ・オリンピックに向けたウエイトコントロール個別アドバイス

<JISS 担当>

- ・栄養サポートにあたっての事前調査、視察
- ・食事提供に向けた個別栄養価基準作成
- ・事前合宿およびオリンピック期間中の献立作成、食事提供
- ・オリンピックに向けたウエイトコントロール個別アドバイス

【サポート内容詳細】

1) 事前合宿およびオリンピック期間中の献立作成、食事提供

①活動期間

| 日程 | 大会名 | 場所 | 対象 | 担当 |
|---------------|---------------|------------|------------|----------|
| 2012年 6月 | 第1回ロンドン五輪事前合宿 | イギリス・ウェイマス | ロンドン五輪代表9名 | 武田 近藤 |
| 2012年 7月 | 第2回ロンドン五輪事前合宿 | | | |
| 2012年 7～8月 | ロンドン五輪 | | | |

②サポート内容

・昼食の提供

合宿時は、増量または減量が必要な選手にはサポート拠点で提供し、その他の選手にはお弁当を提供した。お弁当は海上やハーバーでの食べやすさを考慮してサンドイッチかおにぎりを選手に選択してもらい提供した。サポート拠点での提供では、増量が必要な選手には主食を多く食べられ、同時に主菜もとれる献立（丼ものや具だくさんの麺類）を提供した。反対に減量が必要な選手に対しては、空腹感を満たし、少ない食事量でも必要な栄養素はとりやすい献立にした。主食は雑炊やリゾット、副菜にはサラダやスープ、野菜料理を提供した。また、それ以外の選手にも昼食時間からサポート拠点を開放し、利用した選手にはお弁当にスープを添えて提供し、お弁当だけでは不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を補うようにした。

レース時は全選手に対してお弁当を提供した。合宿時と異なり、ゼリー飲料やスポーツ飲料などで栄養補給する割合が多くなる選手には、要望に応じて合宿時よりもお弁当の量を減らすなどして対応した。残食はほとんどなかったが、夕食時に昼食の内容や量を毎回確認するようにし、おにぎりの具やサンドイッチの中身、大きさなどを微調整した。

・夕食の提供

合宿時およびレース時の夕食は、サポート拠点にて定食型の定食を全選手に提供した。選手村食堂では和食がほとんど食べられないこと、ごはんや味噌汁などがおいしくないという理由でほぼ全員が毎日サポート拠点で食事をした。夕食は2012年度から行っている海外遠征時の食事提供サポートと同様に、個別の推定栄養必要量に基づいて提供した。夕食でも増量や減量の必要な選手には、目的に応じた対応を行った。増量が必要な選手には、ヨーグルトをアイスクリームに変更したり、ゼリーなどのデザートをつけたりした。一方、減量が必要な選手は他の選手とは別献立を用意し、少ない食事量でもなるべく満足感の持てる内容にするために、昼食同様、主食は雑炊やリゾット、副菜はサラダ、スープを多めに提供するなど工夫した。ただし、レースでの体調やパフォーマンスを優先し、ときおり少量のデザートを入れるなどして心身共に良好なコンディションを得られるよう工夫した。献立は1週間ごとにサポート拠点のキッチンに貼り出した。メニューによっては選手村を選択することもできるようにという意図で行ったが、そうすることで選手の要望を聞けたり先の献立を楽しみにしてくれたりという効果もあった。献立は、事前に聞き取った選手の嗜好を参考に各選手の好きなものをなるべく取り入れる、トレーニング状況や天候、それによる選手の疲労度を考慮するなどして作成した。具体的には、疲労が蓄積しているようなときは食べやすい麺類にする、消化に時間がかかる油の多い料理は避けるなどした。レース後

半ほどの選手も疲労度が高まっていたので、とくにこれまで好評だったメニューにする、主食を麺類にする、酢など食欲が増す調味料を使用するなど工夫した。選手のトレーニングやレースの疲労度は、トレーナーやコーチからなるべく聞くようにして状況を把握するよう努めた。

【反省点】

昼食、夕食の提供を行うことで、これまで自炊または外食をしていた選手に時間の余裕を作り、その分ケアや休息にあてる環境を作ることができた。マルチサポート事業によるサポート拠点でトレーニングやケアと食事の提供ができ、時間効率のよいサポートの流れを作ることができた。食事提供期間に、大きなケガや体調不良なく選手が過ごせたことに少なからず貢献できることができたと考えられる。各選手の目標体重の達成には差があったが、レース期間中に体重を維持したかった選手においてはおおむね目標を達成することができ、提供した食事量は妥当だったと考えられる。この結果は今後 NT 選手への食事アドバイスやユース選手への栄養教育に活用していきたい。このように今回のサポート拠点での食事提供は、トレーニングやケアと合わせて選手のコンディショニングに有効な環境作りに貢献したと考えられるが、一方で、リラックスしてサポート拠点に長居し、就寝時間が遅くなるという場面もみられた。サポートの受け方に関しては選手の自覚が必要で、今後は事前にケアと食事、睡眠の計画をイメージしてもらうと同時に、スタッフ側も選手の要望に全て応えるのではなく自己管理能力の向上を促すような接し方が必要だと考えられる。

2. リオデジャネイロ五輪に向けての体制、検討・実施事項について

1) NT 選手に対する個別サポートの強化

これまで JSAF から行っているアスリートチェック時の栄養セミナーは NT 選手全体を対象にしているため、内容を一般的なものにせざるを得なく、個々の要望に応えられていなかったといえる。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、一般的な栄養や海外遠征時の食事情報はすでに持ち合わせている場合が多い。そのような NT 選手に関しては個別対応を強化すべきである。アスリートチェック時またはその他種目別合宿時に個別の課題を抽出する機会を設け、必要な選手に関しては個別に栄養サポートを実施する方が効果的だと考える。

2) ユース年代の自己管理能力育成

一方で、ユース年代に関しては体調・体重管理やレース時の食事調整などの基本情報

をベースに教育し、さらにそれを自分の問題として認識し行動に移せるような自己管理能力育成のプログラムを全体に実行する必要がある。これまでユースの合宿で集団の栄養セミナーを行ってきたが年に2回程度であること、競技や意識レベルが様々であることからセミナーの目的が絞りにくく、効果も上がらないという問題点があった。今後セミナー実施の合宿の見直し、地方の管理栄養士との役割分担、実施回数の増加などを行い1回のセミナー対象人数を絞り、一方的な情報提供に終わらないような工夫が必要である。

3) トレーニングと連携した栄養サポートの実施とその評価

これまで上記のような栄養サポートを行ってきたが、その効果を十分に評価できていない。NT選手においては年数回のアスリートチェック、JISSでの体力測定やメディカルチェックにより変化を記録しているがその結果を栄養サポート担当が十分に共有できていなかった。ウエイトコントロールに関しても、これまでは選手やコーチが望む体重を目標にしてサポートしていたが、体力や体調のデータをもとに目標設定の段階からアドバイスできれば無理な増量や減量をおさえ計画的にサポートできると考える。そのためにも、今後選手から得るデータは全て共有しその都度コーチやトレーナーとミーティングできればいいのではないだろうか。

4) JISS、JOC等の中央機関との連携継続

今回の活動では栄養サポートの大半をマルチサポート事業の協力を得て行うことができた。そのおかげで現地食環境調査、海外遠征時の食事提供をオリンピックに向けて事前に行うことができ、本番での食事提供をスムーズに行うことができた。また、選手の個別栄養相談をトレーニングなどでJISSを訪問した際に同時に行ってもらうことができ、これまでメール対応が中心になってしまっていたのに対し、より詳細な現状把握と情報提供ができたのではないかと考える。さらに、サイトを利用した情報提供においても資料作成において最新情報の提示や内容の精査をいただき情報の質を向上させることができた。一方で、マルチサポート事業によるサポートとの連携がとくに2011年の準備期間において十分にとれなかったのが反省点としてあげられ、今後サポート体制次第だが、情報の収集等においてできる限り連携をはかるようにしたい。

5) サポート体制の見直し

今回のオリンピックではマルチサポート事業の協力を得て活動することができ、活動の量、質ともに向上させることができたのではないかと考える。しかし、今後同じ体制をとることができるとは限らず、栄養担当として連盟内の活動体制を見直す必要があると考えた。北京五輪後の小澤氏からの提案により、セーリング連盟では現在主にNT選手を中心に武田が、ユース選手や和歌山での活動においては北畑氏（管理栄養士）が協力

して活動している。前述のようにユースから NT 選手まで、また個別から全体までを対象にサポートをするには個人では限界があることからこのように複数の人員を確保し活動を続けていく必要がある。情報共有にまだ課題は残るものの、今後も 2 人もしくはそれ以上の人員を確保し活動を向上させていきたいと考えている。今後マルチサポートが受けられない、もしくはこれまで同様のサポートは受けられないことを想定すると、連盟の管理栄養士が主体となって今後の栄養サポート計画を立てていく必要がある。そのために、今後活動計画を立てる際には栄養担当として計画に参加していきたい。栄養にあてられる予算が限られているのであれば、サポートの優先順位を管理栄養士も含めて検討し、体制を構築していきたいと考えている。

3. 全体総評

2011 年より、事前の食環境調査、海外遠征帯同による食事提供および国内での個別栄養サポートや情報提供など、マルチサポート事業の協力を得て充実した食事サポートを行うことができた。とくに 2 回にわたる事前合宿とオリンピック期間中は代表選手全員に食事提供を行うことができ、安定した体調でレースに臨める環境を作ることができた。選手がリラックスして食事をとることができる環境づくりは今後もできる限り継続できるといい。今回はマルチサポート事業の協力によりこのような充実したサポートを実現することができた。複数のスタッフに関係するにあたり情報の共有や役割分担などに課題もあったが、それらは今後の課題として活かしたい。リオに向けてどのような体制になるかは未定だが、今後も複数のスタッフに関係し、またその他の分野のスタッフとも協力して活動していく必要がある。次回に向けては、まずサポート体制を決定し、必要なサポートの優先順位を定め、計画を立案することからスタートしたい。