

「スポーツ界における女性の立場改善を目指して」アンケート回答まとめ

◆ 大学女性協会会員ですか？ 会員 6名 ・ 非会員 7名

◆ 講演を聴いての質問や意見を自由にお書きください。

<会員回答>

- \* 自らの道をきり開いていかれる勇気と、しっかりした考え方に感動しました。ありがとうございました。今後の活動・研究を大いに期待しています。
- \* 高校生時代のご自身の経験から、その分野(スポーツ)で同性のためにがんばっておられるお姿に勇気と優しさを感じました。今後とも、頑張ってください。
- \* とてもわかりやすい講演でした。しかも大切な大きな問題だと思いました。昨年10月奈良で、日本女性会議があり、有森裕子さんが、「女性アスリートを育てるのに今は男性が多い。やがては女性指導者を多くすべきではあるが、男性にもいっしょに指導してもらうためには、学校教育の中で男性生徒に女性の身体の教育をぜひしてほしい」と講演されました。この研究は、その先に行くもので、より大切だと思いました。大学女性協会のホームズ賞に選ばれたということは、選考委員の方々の審眼が素晴らしいと思いました。成果に期待しています。
- \* 大学女性協会の趣旨にもあっている講演でよかったです。学生さんの参加も嬉しいことでした。宮本先生が学生さんにも受け入れられている証拠と思いました。
- \* 同じ女性の身体に関するお話でとてもわかりやすかったです。高校時代のダンスのとり組みや大学で研究するモチベーションを早くから決めて、それに向かうバイタリティーに感心しました。スポーツ選手と私達の食事との摂取方法や内容の違いは？とか、大谷選手がいつも持ち歩いているサプリとは？など、また機会があれば伺いたいと思います。
- \* さすが、宮本さんの講演内容は興味深く、すばらしいもので、よき時間を過ごすことができました。これからも奈良女子大で研究や教育に専心されることを願っています。私もビタミンDや鉄をしっかりとります。

<非会員回答>

- \* 素晴らしいご講演、まっすぐでエネルギーあふれる姿に、こちらまで身の引き締まる思いがしました。ホームズ賞が先生の研究を後押しされたことにも、大切な支援を大学女性協会がされたことにも感動しました。ただただ、すばらしい展望を若い頃から直向きに進んでこられたお姿に感動しております。スポーツ栄養を志す学生さんは多いので、その分野のファーストペンギンとして、活躍をお祈りしています。大きく羽ばたいてください。
- \* まだ28歳という若さで自分自身の人生について語る事ができるかっこよさ、気持ちの強さ、人生の濃さに大変あこがれます。ファーストペンギンとして新しい世界に飛び込

む勇氣、実際に行動にうつされている行動力に本当に感銘を受けています。

宮本先生のように、スポーツ栄養に関する研究を続けていくだけでなく、スポーツ業界の女性の立場改善にもつながるような活動のできる研究者になりたいと感じました。

本日はお疲れ様でした。今後もよろしくお願いいたします。

\*自分のやりたいことをしっかり考え、道を切り拓いていて、すばらしいと思いました。まだ栄養学や身体的なことを深く学べていないので、必要な知識を身につけていきます。

\*サッカーとかは女性より男性の方がメジャーだし、コーチ陣に男性が多くなってしまうのはしょうがないのかもしれないけれど、もっと女性コーチとかが増えて、女子選手が相談しやすくなったりしてほしいと思いました。スポーツ栄養士になれるかどうかはわからないけれど、いろんな知識をつけていきたいと思ます。

\*就活や勉強、実習など、やらなければいけないことが多くて悩んでいます、とりあえず、色々がんばってみようと思いました。何か自分で行動を起こさないと、チャンスもつかめないと思うので、やってみたいことは挑戦していきたいです。

月経不順は細い人になるという印象が強かったですが、必ずしもそうではなく、栄養が足りていてもなることがあるのだと思いました。

\*女性研究者のロールモデルである宮本先生のお話は、自分自身の体験と少し重なる部分もあり、今後の学生生活を考えるうえで非常に参考になる内容でした。

\*興味のある分野だったので、研究に至るまでの先生のことも含めて興味を探究に繋がる過程を知ることができてよかったです。女性ならではの悩みの解決には女性が積極的に関わっていけるといいなと感じました。

◆大学女性協会への質問や要望があれば自由にお書きください。

\*以前、本日の講師の方から、大学女性協会がご提供されている奨学金について少し伺いました。研究を続けていく中で必要である研究費の支援があると、大変ありがたいと感じました。私自身もそのような支援を受けるにふさわしい研究者となれるよう、励んで参りたいと思います。

\*とても実りのある時間になりました。ありがとうございます。女性の活躍を、男性の方にも聞いてもらえたら、よりいいのかなと思ったりもしました。

◆アンケート用紙に書かれていた講師への質問

\*スポーツ選手の競技中の栄養と平常時の栄養摂取に関しては、指導に違いがあるのですか？

(回答)

競技中の栄養摂取に関する指導と平常時の栄養摂取において、とるべき栄養素や摂取量は異なります。さらに競技種目や試合時間によっても異なるので、選手の体質や目標に合わせて適切な内容の指導を行うことを心がけています。これには栄養学の知識だけでは足りず、競技そのものの特徴を理解しておく必要もありますし、運動生理学やスポーツ医学の知識も必要で私もまだまだ勉強中です。

\*大変興味深い講演をありがとうございました。

私は女性の卵胞発育・排卵について、内分泌の立場からマウスを使って取り組んでいました。とても刺激されました。また詳しくお話を伺いたいです。

アスリートの栄養が不足しているということですが、たくさん食べても追いつかない状態と理解しました。練習を軽減することがむずかしいのであれば、どういう改善策がありますか？ビタミンDや鉄を補給するというのでしょうか。

宮本先生の一途な思いとエネルギーはとっても大事なことです。モチベーションを持ちつづけることがこれからの課題かと思いますが、ぜひ頑張ってください。期待しています。

(質疑応答の中で回答あり)

\*スポーツ栄養をするには、公認スポーツ栄養士の資格を取らなくては行けなくて、そのためには、管理栄養士の資格とともに、実際の現場経験が必要だと考えていました。先生は研究しながら、栄養指導というか、サポートをしていらっしゃると思うのですが、どのようなサポートの方法があるのでしょうか。企業に就職する方法なども考えてはいたのですが、どういう関わり方ができるのでしょうか。私は今1回生でスポーツ栄養の分野を学び、スポーツ選手を栄養面から支える職に就きたいと考えています。今後ともご相談させていただくかもしれません。

(回答)

スポーツへの関わり方は1つではなく、様々な関わり方があります。仕事の種類も様々です。なので、どんな関わり方をしたいかによって進む道は変わると思います。私は、女性アスリートの月経不順を明らかにするための研究を継続したいという思いが1番強かったので、これを達成することを最終目標として考えていました。その逆算で全てを考えるようにして、やるべきことを自分で考えつつ、周りの大人に相談して、明確にする→優先順位をつけて、今すぐにやるべきこと、数年間かけてやるべきことを整理する、これをまず考えてみてほしいなと思っています。そうすると、自分はスポーツとどのように関わりたいかが明確になると思うので、どのような職を目指すのか決められると思います。私のように、研究を行うためにスポーツ現場で調査データを取らせて頂きながら、選手をサポートするという方法もありますし、企業や給食会社に入ってスポーツ選手の食事を調理したり普段の食事のサポートを行う道もある、ただ、後者は必ずしも自分の描いていた形にならない可能性もあると思います。各会社の方針やその時に関わっているチームの状況にもよるので、その部分は何とも言えず難しいですね…

\*授業とダンスと研究の両立はとても大変だったと思うけど、大変な時期をどうやって乗り越えたのか、教えていただきたいです。

(回答)

授業の課題はなるべく後回しにせず、すぐに終わらせるように意識はしていました。私が通っていた大学では、学部2年生の頃、前期も後期も週に4日程度は午後6時過ぎまで学内実習があり、正直時間の拘束が長いな、他のことやりたいのになあ、と思っている時期もありました(笑)。

自分が気になっている論文を読んだり、選手との食事相談のために分析や話す練習を

したかったので、学内実習の後や土日の時間を使って取り組んでいました。研究室の先生が常に手厚く丁寧にサポートして下さっていたこともあり、苦にならず楽しく勉強できていたのでそんなに大変だった記憶はないです。いつも先生から論文の読み方や書き方を細かく教えて頂き、実際に自分でも論文を書いてみる、あとは研究室内で、スポーツとは？トップレベルの選手とは？など、毎日色々な話をしていました。食事相談の練習では選手役をやって下さっていて、こんな話をされても選手は聞かないよ、と辛口コメントをもらってました(^\_^;;あとは私が負けず嫌いで妥協はしたくない性格ということもあると思うのですが、自分がやると言い出したことなのでとにかく先生についていなくては！と思い、なんとか頑張っていたかなと思います。