

悩めるアスリート支えたい 大学生 豊田^{まいな}舞奈 19

高校時代まで陸上競技に熱中していた。専門は走り高跳びだったが、一番大変だったのは、跳ぶことより体重管理だった。

毎日の食事を意識しても、体重はほとんど減らないので苦労した。試合前に何を食べるべきか。体重を減らすには、どんな食事をすればよいのか、よく分からなかった。

当時は、体重管理についての理論も理解できていなかった。専門的な知識があれば、減量を

気にせずに練習に打ち込めたのではないかと後悔した。

陸上競技を引退し、進路を考えるとき、体重を減らしたいのに減らないなど、食事に関する悩みをもつスポーツ選手のサポートをしたいと思った。

スポーツの経験があれば、アスリートの気持ちも理解できるのではないかと考えた。

そして今、管理栄養士をめざし、大学で学んでいる。

(三重県名張市)