

「フルート奏者がランナーに ～身体づくりと食事～」

開催日 令和7年5月16日（金）

講 師 アスリートフードマイスター2級
光永 里子氏

今回の定例会では、フルート奏者の活動と並行し、フルマラソンランナーとして自己新記録を更新されている光永里子氏を講師にお招きした。講演では、身体づくりのための食事内容改善や、自身の体験をもとに具体的な内容や重要視されているポイントについて解説をしていた。

I. 演奏家もアスリートだ

演奏家は優雅に見えるが、長時間の演奏や強い照明を浴びながら姿勢よくすることは、体力を必要とする。フルートは、吹き込む息の半分以上が外に漏れてしまう。

演奏活動を始めて、一曲吹き切ることが難しく、立奏が困難なため、体力をつけようとスポーツジムに通い始める。

筋トレとスイミングで体重が減ることが嬉しく、食事を十分に摂らずにトレーニングを続けた結果、生理が止まる。やる気が出ない、すぐに疲れるということが続き、体力作りのはずが悪循環に陥ってしまい、『アスリートはどうして大舞台で力が発揮できるのだろう…』と知りたくなった。

アスリートは食事をトレーニングのひとつと考えていることを知る。

II. 才能だけでなく食事のパフォーマンスが向上

栄養の知識を得るため、アスリートフードマイスター3級を学ぶ。

- ・選手を支える土台は、センスや努力だけではなく、食事についてしっかり考えて食べる＝『真剣に食べる食事』
- ・アスリート食は特別なものではない
- ・スポーツを楽しむ健康でいるための食事
- ・体調を崩すことが最大のリスクである

ということを学び、バランスよくしっかりと食

べることが大切と知る。学んだことをもとに食事内容を改善すると心身ともに好ましい変化があり、舞台に立てる体力と気力、自信がつく。新しいことにチャレンジしたいと思い、マラソンの世界へ。

III. フルマラソンに挑戦

アスリートフードマイスター2級では、栄養の摂り方や身体の機能には個人差があり、その人に合ったものがベストと学ぶ。

マラソン大会に初出場し、自分の足で走り切れたことに感激し、フルマラソンに挑戦する。目標タイムを決め、食事内容にルールを作り欠食なく毎日三食しっかり食べた結果、次のような効果が得られた。

- ・病気をしなくなりトレーニングが継続できた
- ・膝の故障を食べ物で治癒して手術回避
- ・健康にレースに臨めた

フルマラソンに挑戦して6年目で1時間以上タイムを縮めて4時間切りという目標を達成。

マラソンレース前の食事、フルート演奏前の食事、食事での失敗やおすすめ料理を紹介。

一般的に良いとされているもの、避けた方がよいものなどあるが、自身の身体に合うものを知ることが大事である。

今回の光永氏の講演を拝聴し、食事に関心のない人が食事改善すると、大きな変化があると実感した。食事に関心を持ち努力する過程は、本研究会が取り組んでいるスポーツ栄養サポート活動に取り入れるべき内容や考え方が多く、大変有意義な講演であったと感じた。また、栄養の知識が乏しく食事の大切さを知らない人たちに、興味関心を持ってもらうこと、行動変容を促すことが栄養士の使命であると、再認識した。

（文責 地活 和田恵美）