

筋肉はキッチンで作るものである

国立スポーツ科学センター 研究員

安田 純

私の考える
博士力

博士力＝自分を信じ続ける力



let's access



この QR コードを読み取ると
インタビュー動画を
視聴することができます



この QR コードを読み取ると
博士学位論文に
アクセスできます

学位授与の年月

2020 年 3 月

学位論文のタイトル

筋肥大を最大に高める食事パターンの
検討：たんぱく質摂取量に着目して

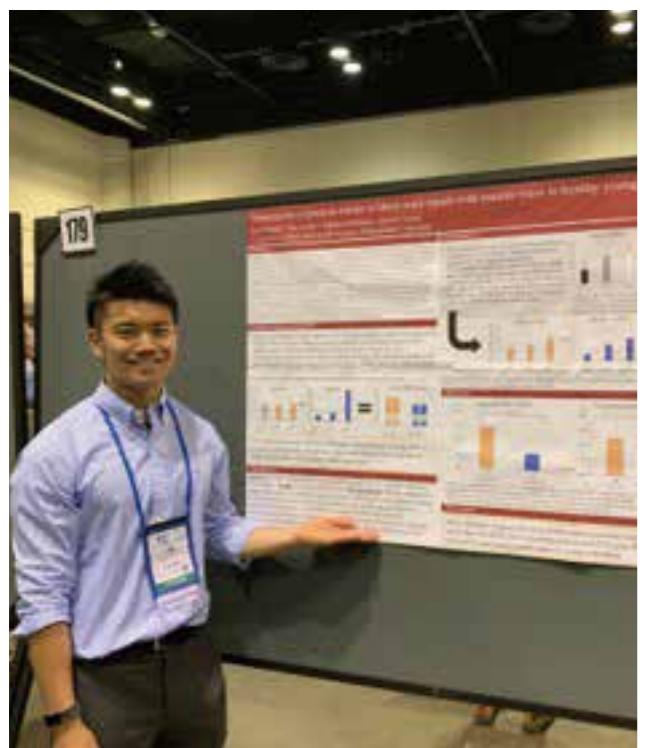
指導教員名

藤田 聰

研究領域

スポーツ栄養学

キーワード

たんぱく質摂取配分・レジスタンス
トレーニング・朝食学位取得を
目指した
きっかけ

怪

我が原因でプロサッカー選手を断念した瞬間から私のスポーツ栄養への研究が始まりました。私は小さな頃から「運動」と「食事」が大好きであったため、スポーツ栄養の勉強は興味の追求（研究）でしかありませんでした。また、我家の家訓には「好きなことには 100% で取り組む」という言葉があり、私はとことんスポーツ栄養の研究を進めました。ただ、大学や大学院修士だけでは全く時間が足りませんでした。そのため、この興味をそのまま仕事に活かすようにすれば、死ぬまでスポーツ栄養が勉強できると考え、博士学位を取得することとなりました。

在学中

ス

ポ健は他大学から来た私にとって特殊な環境でした。まず、院生室は研究室毎に分かれておらず、常に他分野の院生と交流を取れる環境です。さらに定期的な報告会では他研究室の先生方にもご意見を頂けるチャンスがあります。この研究室の垣根を超えた Discussion は私の研究力をより高めてくれたと断言できます。加えて、スポートの先生方は世界的にも著名な研究者でもあります。なので、研究の質が世界基準になるのは必然であり、私の博士在籍期間（3 年）においても 3 報の論文を国際誌に報告することができました。更には、国際シンポジウムの運営、イギリスでの研究交流を通じて、論文でしかお目にかかれなかった国外研究者とも連絡を取り合う間柄になれたことは一生の財産だと思います。また、研究環境（施設や機材）においても国内トップクラスなのは、「スポートの博士力」を支える大きな要因だと思います。

現在

国

立スポーツ科学センターの栄養グループ研究員として引き続き研究活動に従事しています。特にスポートで培った研究力および研究業績の甲斐あり、研究資金（科研費や外部資金）の獲得にも成功し、博士学位取得後のスタートとしては安定していると感じています。また、人生初であるシステムティックレビュー研究にも着手しており、「スポートの博士力」を更に昇華させていけるよう尽力しております。研究以外でも国際シンポジウムの司会・進行やオリンピック候補選手のサポートなど多岐にわたる業務に対しても臆することなくチャレンジ出来ているのは、スポートでの経験が私の自信となっていることが大きいと思います。

スポートでの学位取得は他大学の状況を見ても難しい方だと思いますが、確かな力を手に入れ、国際的に活躍したい方には最も良い環境であると断言できます。

将来像

研

究室を持ち、私自身の研究チームを結成しエビデンスを構築していきたいと考えています。世界を見ると、優れたエビデンスを構築している著者には必ず力のあるバックアップが存在します。研究は個人の興味を追求しますが、個人プレーだけでは良い形にはならない（独り善がりになる）と思っています。社会に汎用性のある研究が常にできるよう尽力していきます。

DO MORE BE MORE ~人はやるだけデカくなる