

スポーツ栄養士の仕事

～運動栄養学概論の授業紹介～

この科目は、1年生の卒業必修科目で運動栄養学分野に関する入門的な知識について学びます。今回はスポーツ栄養士としてトップアスリートをサポートする外部講師より「スポーツ栄養士の仕事」について講義をしていただきました。



【講師紹介】

森永製菓トレーニングラボ
公認スポーツ栄養士
山上はるかさん
(スポーツ栄養学科の
卒業生です)

講義の内容

- ・選手の栄養サポートの実際
- ・スポーツ栄養学科で学んだことがどのように活かされているか
- ・スポーツ栄養士として働く上で重要なこと など

「スポーツ栄養の現場で選手をサポートする上で必要なこと」

【目的】
選手が「勝つ」
ためのサポートをする

必要なこと
KEY POINT

現実
On-site

- ・コミュニケーション
- ・信頼関係の構築（距離、空気）
- ・対応力、行動力
- ・戦い続ける覚悟
- ・知識、情報収集（論文読解など）

- ・人を支えることの難しさ
- ・セオリー通りにはいかない（ことが多い）
- ・陰と陽の使い分け（能動・受動）
- ・常にアップデート、INPUT⇔OUTPUT
- ・食が競技に直結しない、評価が難しい

**現場には、逆境やギャップがたくさんあります。
それをどう捉え、向き合い、対応していくかが重要です。**

JIT TRAINING Lab

