

# Q 「スポーツ栄養士」って何？

## A 主に二つの意味で使われます。

一つ目は、スポーツをする人に指導をしている栄養士のこと、つまり職種としての意味です。

二つ目は、日本スポーツ協会および日本栄養士会の共同認定によって付与される「公認スポーツ栄養士」資格のことです。チームや団体内においてはチーム医療と同様、監督、コーチ、トレーナー、医・科学の各専門分野のスタッフ（スポーツドクター、運動生理学、バイオメカニクス、スポーツ心理学など）と連携し、栄養面からの専門的なサポートを行うことが必要です。公認スポーツ栄養士は、これらの現場のニーズに的確に応えることのできるスポーツ栄養の専門家です（日本スポーツ栄養学会HPより）。

# Q スポーツ栄養士を目指す上で仙台大学に入学するメリットはありますか？

## A 大いにあります。

アスリートは、アスリートのことをよくわかっている人から栄養指導を受けたいと感じています。…（中略）…栄養指導者であるならば、栄養学に精通しているべきであるのは当然です。さらに、栄養指導者がどこまで「アスリートの状態」の把握・理解に迫ることができているかが勝負になります。アスリートのことをきめ細かく把握せず、ただ教科書的に、通り一遍の指導を押しつけたところで、選手には響かないし、選手の行動変容を促すことが難しい場合もあるでしょう。上記の「アスリートの状態」とは、競技力、コンディション、トレーニング内容、栄養状態、食事摂取状況、生活習慣、さらにはトレーニングや試合に臨むその選手の考え方やポリシーといったものも含めてとらえる必要もあるかもしれません。

『スポーツ・健康のための食事・サプリメント学』早川公康著（現代図書）より

## ↓ 体育系大学でしか学べない 実践的栄養学がある ↓

「運動」と「栄養」は車の両輪のごとし、とよく言われます。運動の質・量がわからなければ、その選手の本当の栄養素必要量はわかりようがありません。また、栄養素の働きがわからなければ、運動（トレーニング）効果を最大にすることは難しくなってしまいます。ここに、運動と栄養をリンクさせながら同時に学び続けることの意味があります。

引用文献（同上）

## 本学 運動栄養学科の「強み」

スポーツ栄養分野の実績をもつ教職員が多数、環境も充実  
運動系・栄養系分野で高いクオリティで教育研究を展開

