

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(文献1,2)。

アスリートをよくわかっている人とは誰か。それはアスリートです。

体育大学だからこそその強み

文献1 [トップアスリートの指導者に学ぶ](#)

現代図書 2021 阿部肇、早川公康

文献2 [スポーツ・健康のための食事・サプリメント学](#)

現代図書 2020 早川公康

## アスリートの自己評価

(以下を例とした様々なデータを活用)

体重	体脂肪率	筋肉量	トレーニング内容	コンディショニングデータ
競技記録	トレーニング日誌等、客観的・主観的記録		競技独自の分析データ	
栄養素摂取量		食物摂取頻度	食習慣	
「栄養・健康・体力自己管理システム」のデータ				健康診断データ
その他、競技・栄養に関わる指標				

アスリートだからこそ

わかることがある

アスリートにしか

わからないことがある



## 発表事例

本学科の授業科目の一つである「食品学演習」では、食品と様々な分野との関連性について演習する授業が展開されており、その中でも、アスリートと食品・栄養・パフォーマンス・コンディショニング等との関連として「スポーツ栄養セルフマネジメント」発表があります。これは、スポーツ栄養研究会アスリート部門におけるスポーツ栄養セルフマネジメント認定の対象となっています。

大学生アスリートとしての経験およびその評価を学生自らが行うことは、アスリートに寄り添える指導力の要素として活かされていきます。

本授業は、公認スポーツ栄養士、CSCS等の資格をもち、運動指導と栄養指導の実績があり、現在もトップアスリートの指導に携わっている教員が担当・アドバイスしています。