



## アスリートフードマイスター3 級養成講座

### セミナー概要

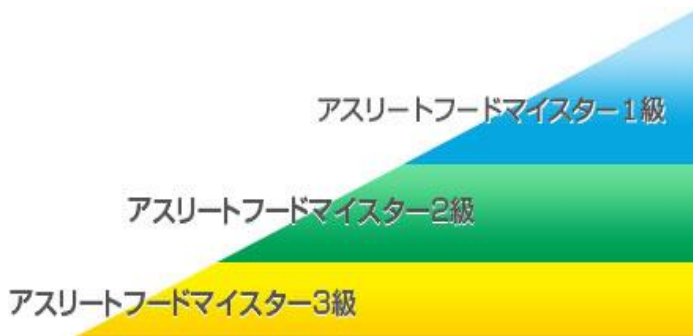
スポーツランドみやざきを推進するにあたり、アスリートをより深く理解し、食のサポートを行える人材を育成する「アスリートフードマイスター3 級 養成講座」を開講しました。

「スポーツのための食事学」の基本知識と理論を理解し、食事とスポーツの関係性と重要性をわかりやすく伝え、身体作りをサポートする人材を育成しました。

	概 要
第 1 回	アスリートフードマイスター3 級養成講座① ・ガイダンス ・アスリートフード学 競技別の食事の考え方、タイミング別の食の考え方 など ・フード・チョイス リスク・リダクション、食事の機能、外食・中食での選び方
第 2 回	アスリートフードマイスター3 級養成講座② ・フードプランニング フードプランニングの基礎、タイミング別の食事を知る ・アスリート・レシピ アスリートのモチベーションを高める伝え方、 タイミング別の献立作り など
試験	アスリートフードマイスター3 級養成講座 修了試験 ・ガイダンス ・修了試験



## 【本コースの位置づけ】



### 【アスリートフードマイスター3級コース】

アスリートフードの理論を学ぶ 基礎コース

### 【アスリートフードマイスター2級コース】

基礎編で学んだ理論をアスリートへの食事アドバイスに活かせるようになる実践コース

### 【アスリートフードマイスター1級コース】

プロ或いはハイアマチュアアスリートの健康な体づくりと、よりよいパフォーマンス発揮のために、One to One のアドバイスができることを目指すコース

### 【アスリートフードマイスターについて】

アスリートにとって、食事はトレーニングと同様に最重要であり、試合で最高のパフォーマンスを発揮するために「食事で失敗しない」ことは必須条件です。  
アスリートフードマイスターは、スポーツに携わる全ての人へ、食事とスポーツの関係性と重要性をわかりやすく伝え、その人に適した身体作りをサポートする人材です。

## 受講者の声

アスリートフード学で、今後の食事の内容にすぐに生かせる。フード・チョイスで今までと違う視点からみられると思った。

どのタイミングで、どの食材を選べばいいのかが理解できた。

相手を思いながら、計画の提案を行う事が良く分かった。食材の組み合わせなどで、栄養の補給の仕方が変わるという面で特に興味がわいた。

献立についてのグループワークが面白かった。日々の生活にも役立てていきたい。

フードプランニングで、具体的なやり方がわかりました。アスリート・レシピは、ふだんから活用していきたいです。

