

アスリートフードマイスター3 級養成講座

スポーツのための食事学

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。

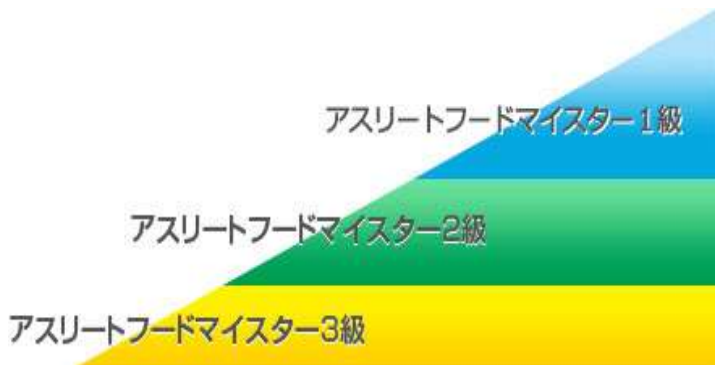
「スポーツのための食事学」の基本知識と理論を理解し、食事とスポーツの関係性と重要性をわかりやすく伝え、身体作りをサポートする人材育成を目指したプログラムでした。

回数	カリキュラム
1 回目	アスリートフードマイスター3 級養成講座① ・アスリートフードマイスターとは 講座概要説明 ・アスリートフードマイスターによるセミナー 「スポーツ現場で求められるアスリートの為の食事とは」
2 回目	アスリートフードマイスター3 級養成講座② ・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
3 回目	アスリートフードマイスター3 級養成講座③ ・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
4 回目	アスリートフードマイスター3 級養成講座 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れる実践コース

【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**

競技別の食のポイントについて、スポーツ競技についてそれぞれ違うという点はすぐに使えると思った。

アスリートフードマイスターの知識を、どのようなビジネスに生かしているかを聞いたことがよかった。

いつ、どういったものを食べるのがよいかということが、食事の実際の献立を見ていくと想像しやすかった。

プランニングやレシピを考えるなど、グループワークをすることで他の様々なレシピの方法などを知ることができ、今日からでも実践したい。

食事を摂取する上での吸収と、食べる時間(タイミング)が分かりました。

今回このセミナーに参加できて良かったと本当に思います。今後は自分のマラソンへの食事改善、その他周りのスポーツをする方へのサポートが少しでもできればと思います。

