

## スポーツ栄養とは？

人を元気にする、ケガや病気を予防する、スポーツで力を出し切る、楽しくスポーツを続けるなど、より健康で、自分の思い通りに生きるために、体作りやパフォーマンスを栄養でマネジメントします。

## スポーツ栄養セミナー

アスリート・ジュニアアスリートが、練習や試合で力を出し切るためには、食べたもので自分の体ができていることを理解すること、何を、いつ、どのように、どのくらい食べるのか？が大切になります。セミナーはパワーポイントを用いて、図やイラストなどを使って、学年や年齢、競技レベルに応じて、必要な知識を判りやすい内容でお話しします。また、学校の部活動やスポーツ少年団、クラブチームについては、競技特性に応じて内容を組み立て、小・中・高校の授業では、スポーツ栄養だけでなく成長期に必要な栄養素や、大人になるまでに必要な知識など、ニーズに応じた内容でのセミナーも可能です。実施時間は、内容によって変動しますが、短時間（学校の授業など）の場合には、分割してセミナーを開催、あるいは3年間で必要なことを網羅できるように組み合わせることもできます。ご要望に応じて最適な内容を提案できますので、お気軽にお問合せください。

【実施例】学校などで1年で3回実施、あるいは年1回で3学年かけて実施した場合の例

### 1回目(1年目)

どのくらい食べると良いのか？  
ごはんは？肉・魚・卵は？

### 2回目(2年目)

なぜバランスよく食べる必要があるのか？その方法は？

### 3回目(3年目)

試合に向けたコンディショニング  
と試合後のリカバリーについて

1回目へ  
戻る・別の  
テーマへ

時間は内容をどのくらい濃いものにするか？によって調整しますが、短ければ要点をまとめてかけ足で進めますので、時間に余裕をもってご依頼いただく方が理解が深まります。全ての内容を短時間という要望にはお答えできません。

## チーム・個人栄養サポート

チームや個人の能力の底上げ、食事の自己管理ができるようになる、あるいはチーム全体の栄養サポートなど、様々なニーズに応じてサポートします。チーム全体としての様々な課題を解決するため、チーム状況、選手の年齢や学年の構成、競技レベルに応じてサポート内容はカスタマイズします。チームの最終目標を達成するために必要な食事、栄養の知識をセミナー形式で学習したり、食事のポイントなどの媒体を作ったり、チームの意識を高める取り組みを行います。また、チーム内で行ったスクリーニングを参考に、ウィークポイントのある選手をしぼって、スポーツ栄養マネジメントに基づいてサポートしたり、チーム全体でそれぞれの選手が目標を持って、それを改善するような取り組みをしたりするなど、サポート内容は様々なパターンが考えられますが、依頼に応じて柔軟に対応させていただきます。チームだけでなく、個人に対してもニーズに応じて同様にサポートします。

## サポートの流れ

チーム状況、選手の年齢や学年の構成、競技レベルに応じてサポート内容はカスタマイズして、最適なサポートを作り上げていきます。

### スクリーニング

身体測定、体力測定などから  
選手の身体的特徴をチェック

### アセスメント

食事内容や生活習慣について、  
問診などにより弱点を洗い出す

### 個人目標設定

弱点を改善する具体的な目標  
を選手やコーチと相談して設定

### サポート計画

目標達成できる  
ように立案

アセスメント、個人目標の設定、  
サポート計画のいずれか  
に戻ってサポートを継続

### 個人評価

サポート実施期間にどの程度  
改善されたか評価する

### モニタリング

身体測定、体力測定などデータ  
を収集し、改善状態を把握

### サポート実施

目標達成できる  
ようにサポート

## 料金プラン

【スポーツ栄養セミナー、その他のセミナー】

30分：10,000円 90分：30,000円

60分：20,000円 ※対象・内容によっては応相談  
小、中学校など授業1時限については30分の料金で  
セミナー30分、質問10～15分というように調整します。  
※料金には別途交通費が必要です。

【チーム・個人サポート】

期間、チームや個人のサポート内容に応じて、相談させて  
いただきます。まずは、お問い合わせください。

## お問い合わせ

 **スナッピー**

【電話】0837-22-8225

【メール】ps.snappy@gmail.com

【住所】山口県長門市東深川813-1-302

【Web】<https://snappy-sportsdiet.com/>

まずは、お気軽にお問い合わせください！

公認スポーツ栄養士・管理栄養士 柴田 至目