



■専任体制で3年間選手の成長に合わせて実施した食事指導 担当：アスリートフードマイスター1級 細川奈穂子

大崎選手は1年生の頃からサッカーのポテンシャルが高い選手として期待されていましたが、2年生のサポート開始時は怪我をされている状況からのスタートでした。又、最初は朝食も菓子パンが中心で補食をタイミング取れずエネルギー摂取の不足は見て取れました。授業も多く一人暮らし自炊という環境下の選手でしたので学生生活も忙しい中でしたが、サッカーのパフォーマンス向上のためという目標を毎月確認し、朝食の見直しから始めました。次のステップで補食を加えていく目標を掲げ摂取エネルギーを増やし、成長とともに体幹トレーニングも強化されていくので、そのペースに合わせて食事調整し疲労を溜めないカラダづくりを意識して指導にあたりました。試合出場回数も徐々に増え、3年生になる頃には大崎選手も食事の選び方を変えたことで、試合場におけるパフォーマンスや身体の変化を実感できるようになっていました。又、同年、血液検査で体内の栄養状態を確認できるようになり、貧血気味である状態がわかり、更に大崎選手本人の食事改善に対する意識が高まり、提案した食材、お勧めレシピを積極的に自炊で挑戦。保護者の方にもご協力を仰ぎ、体調に応じて食材も豊富に使い、栄養フルコース型を実践してもらいました。サポート3年目となる今年は、エネルギーの枯渇もなくフルタイムの出場が果たせるようになり、必要とされるタイミングで連続ゴールを決めるなどパフォーマンスの発揮も十分にコントロールできる素晴らしい選手に成長されました。寡黙に日々努力される大崎選手が、今後もプロチームで更なるご活躍を果たす姿を応援したいと思います。

■福岡大学サッカー部について

1956年創部。福岡大学スポーツ科学部の教授で監督の乾真寛氏が38年間率いる総勢118名(2022年8月現在)の強豪チーム。1993年のJリーグ創設以来、82名のプロ選手、A代表5名を輩出している人財育成に定評のある地方大学の雄。学生生活や身体管理もセルフコントロールが出来る一流プレイヤーとしての高い意識を育て、結果として同チーム内の他選手にも良い意味で影響を与えるリーダー的存在となる選手が育成されることも視野に入れ、アスリートフードサポート制度の取り組みを続けている。※福岡大学公式HP：<https://fukuoka-u-football.com/>

※乾 真寛監督：<https://fukuoka-u-football.com/stuff/stuff2/post-5715/>

■「アスリートフードマイスター」とは

アスリートのパフォーマンスを最大化するために、年齢別・種目別・時期別に合わせ、最適な食プログラムを提供する人材のこと。一般社団法人日本アスリートフード協会が認定する民間資格で、「いつ」「何を」「どのように」食べたら良いかを分かりやすくエビデンスとともに伝える知識と技術を駆使し、様々の競技の選手たちのパフォーマンスをサポートしている。資格最高位の1級ではプロやハイアマチュアのメンターとして全国で活躍中。

※資格取得者数(2022年3月末現在)【累計受講生数：21,559名】

・アスリートフードマイスター1級	：	67名
・アスリートフードマイスター2級	：	643名
・アスリートフードマイスター3級	：	17,484名
・アスリートボディケア・セルフトレーナー	：	693名

■ 本件お問合せ先：一般社団法人日本アスリートフード協会 広報部 ■

東京都中央区築地3-11-6 築地スクエアビル7F TEL (03) 6278-8829 FAX (03) 3541-1337

URL：<http://athlete-food.jp/> E-MAIL：koho@athlete-food.jp