



お名前 小清水孝子

ご所属 福岡大学スポーツ科学部

公認スポーツ栄養士資格取得年

2009 年

活動拠点

福岡県/東京都

普段のお仕事やスポーツ栄養に関わる活動内容を簡単に教えて下さい。

大学教員として主に「スポーツ栄養学」の講義およびスポーツ栄養に関する研究活動。
 栄養サポート(主なサポートチーム・選手:日本自転車競技連盟日本代表・強化指定選手、福岡県体育協会医科学委員・福岡県スポーツ医科学アドバイザーとして、福岡県内のエリートおよびジュニアスポーツ選手および指導者、福岡大学体育会各運動部選手、等)

スポーツ栄養活動の中で得意なことは何でしょうか？ あなたの指導の売りは何？

スポーツ現場でのスポーツ栄養サポート(ウエイトコントロール指導、遠征時の食環境整備は経験豊富です)。スポーツ栄養サポート・研究ともに、現場に役立ち、成果を還元することをこころがけているので、現場第一主義です。

今、スポーツ栄養士として一番やりたいこと、やってみたいことは何でしょうか？

スポーツ選手が少しでもよい状態でトレーニングを実施し、ベストコンディションで試合に臨むために、スポーツ栄養の分野からサポートさせて頂けることを他分野の専門の先生方と連携させて頂きながら地道に企画・提案、そして実行していくのみです。

好きな食べ物や、最近おすすめの美味しい物を教えてください。

好きな食べ物 : お刺身、野菜料理全般
 最近のおすすめの食べ物 : いきなり団子。さつまいもとあんをお餅で包んだ熊本の郷土菓子。私は基本的に辛党ですが、このお団子は「お母さんの手作りおやつ」のイメージで素朴なおいしさ！辛党の方にもおすすめだと思います。

2014年 7月 7日