



ふりがな おおはた まさえ

お名前 大畠 昌枝

ご所属先 足利市立三重小学校

公認スポーツ栄養士資格取得年

2019

年 活動拠点

栃木県

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ください。

市内の小中学校の食育を担当している栄養教諭です。スポーツ栄養は高校生の陸上競技部を中心にサポートをしています。他に、県のタレント発掘事業の栄養学習やスポーツ医科学センターの栄養サポートをお手伝いしています。

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？

ジュニア向けの栄養講習会と顧問に信頼あるメンタル指導を合わせた栄養サポート。選手の心を鷲掴みで選手のやる気ボルテージは 200% (だといいなあ(笑))。ジュニア諸君の心に刺さった棘抜きはおまかせあれ！

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？

今年は栃木県で開催、いちご一会国体の年。栄養サポートチームとして協力したいです。そして、私自身も空手道マスターズの選手でもあります。自分とマスターズ選手仲間がいきいき活躍できる栄養サポートをしたいです。押忍。

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。

栃木といえば「いちご」です。甘くて酸っぱい真っ赤ないちごでビタミン C をたっぷりどうぞ！いちごと大福がドッキングした「いちご大福」もおすすめです。

2021年 1月 26日