



ふりがな かわむら みき

お名前 河村 美樹

ご所属先 HPCJC (High Performance Center of Japan Cycling)

公認スポーツ栄養士資格取得年

2012

年 活動拠点

静岡県

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。

日本代表を含む自転車競技トラック種目の選手のトレーニングサポートならびに食事の摂り方のアドバイス等をしております。

また、複数の大学では非常勤講師としてスポーツ栄養の授業を担当しております。

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？

選手個々に合わせて話を聴けること、でしょうか。親身になった方がよい選手もいれば、軽い関わりを望む選手もいますし、対応をそれぞれ変えています。

「売り」は自分で描いたイラストを使った、ゆる～い資料ですね。

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？

自転車トラック競技の栄養に関するデータが少ないので、エネルギー消費量や体組成などをまとめたいです。

また、以前からの夢である、自分のイラストを使った資料集も作成してみたいです。

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。

濃い抹茶が好きです。地元には抹茶を味わえるお店がいくつかあり、その抹茶を使ったスイーツも売られています。テリーヌやチーズケーキは苦みと濃厚さがたまらなくおいしいので独り占めして食べてしまいます。

2021年 6月 15日