



ふりがな おくい さとみ

お名前 奥井 智美

ご所属先 フリーランス / 龍谷大学生生活協同組合

公認スポーツ栄養士資格取得年

2017

年 活動拠点

滋賀県

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。

- ・大学のスポーツクラブの選手や実業団のチームに対しての栄養サポート
- ・小学生から実業団の各種スポーツチームに対しての栄養セミナー
- ・大学・専門学校で「スポーツ栄養学」の授業を担当しています

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？

出来る限り現場に足を運び、指導者とのコミュニケーションを大事にしながら、最終的には選手が自己管理できるようになるために選手に寄り添ったサポートを行うことをモットーとしています。そのため、指導する際は、選手が継続的に取り組めるように、より具体的な提案をするように心がけています。

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？

スポーツ現場に関わるスタッフと選手で ONE TEAM となり、選手の成長を実感し、目的や目標を成し遂げることができた瞬間に立ち会いたいです。また、県内の選手の力を底上げできるような小・中学生への食育を行いたいです。

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。

子供の頃から大人になってからも変わらず一番大好きな「草津メロン」。糖度が14度以上と非常に甘く、口の中に果汁がじゅわっと広がります。毎年、6月にメロンを食べるのが待ち遠しいです。今年は6玉食べることができました！（笑）

2020年 9月 20日