



しばた よしかつ

柴田 至且

フリーランス(スナッピー)

公認スポーツ栄養士資格取得年

2019

年 活動拠点

山口県

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。

スポーツ栄養士として、個人やチームに対する栄養サポートを行う一方、病院での栄養指導、セミナーを中心としたスポーツ栄養や健康を栄養の面からサポートする活動(個人も含む)、パン教室などを展開しています。

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？

特にジュニア期の選手のサポートには力を入れていますが、自身の競技経験から、選手の立場や家庭環境、性格などを考慮し、壁を作らない対等な関係を心がけ、目標を達成できるようサポートしています。

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？

自分の可能性が 100%出し切れるようなサポートを、ジュニア期の選手に対して実践し、選手の夢や目標を実現できるようにしたいです。その中で世界を舞台に勝負できる選手をサポートし、共に成長して、戦いたいです。

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。

趣味が高じてパン教室を開催するぐらい、パンが好きです。基本、シンプルなパンやハード系のパンが好みですが、パン教室で菓子パンを作っていると、砂糖やバターの量に罪悪感を覚えてしまいます(笑)

2021年12月30日