



ふりがな えなつ なおこ

お名前 江夏 直子

ご所属先 独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター
連携・協働推進部 地域 HPSC 推進課/国立スポーツ科学センタースポーツ医学研究部門併任

公認スポーツ栄養士資格取得年

2017年

活動拠点

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ください。

HPSC(ハイパフォーマンススポーツセンター)が蓄積したスポーツ医・科学、情報サポートの事例や知見を「HPSCパッケージ」として全国に展開する事業に携わっています。スポーツ栄養講習会の資料作成や研修プログラムの実施の他、JISS-NF 栄養スタッフ会議の運営等も担当しています。

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？

学生時代はバスケットボールや陸上(長距離)、社会人になってからは、トライアスロンを始めて世界のアイアンマンに出場しました。スポーツクラブでのトレーニング指導・運動処方、スポーツ選手への食事提供やセミナー、健診センターでのカウンセリング、大学漕艇部の栄養サポート、小学生向けの食育等の経験から、幅広い分野の視点から実践的なアドバイスができることです。

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？

トレーニングプログラムの作成と同様に、選手各々の目標や目的を明確化し、改善をサポートするプログラムをつくることです。その際、血液検査結果や ISAK の身体計測したデータと絡めながら、選手の気づきにつながる栄養サポートを進めていきたいです。

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。

好きな食べ物は、甘みと酸味のベストバランスの「奄美大島のたんかん」です。
おすすめの美味しいものは、トライアスロンの大会で出会った長崎県五島福江島の「鬼鯖鮓」とチョコレート味の「ブランデーケーキ」です。

2024年4月30日

江原直美さん(東京都)から江夏直子さん(東京都)の紹介コメント

江夏さんとは ISAK 身体計測講習会にて出会いました！
その後、スポーツ栄養の話でランチをしたり親しくさせていただいております。
優しく積極的に、同じワーキングマザーとしてもとても尊敬する方です。