



ふりがな はやしだ あや

お名前 林田 あや

ご所属先 第一生命グループ女子陸上競技部

公認スポーツ栄養士資格取得年

2019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。

陸上競技部の専属スタッフとして女子長距離選手をサポートしています。
主な業務は献立作成、委託給食会社との調整、選手の栄養サポートです。

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？

スタッフと蜜に連携を取りながら、選手と程よい距離感で寄り添うことを心掛けています。

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？

高い目標に挑戦する選手を支えるために栄養面で必要なことは何か常に問いながら
選手一人ひとりに合わせて最適な提案が出来るように日々学び続けることです。
今後、実業団での経験を発信して陸上競技界全体が盛り上がるように栄養面から貢献したいです。

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。

餃子を酢・胡椒につけて食べるのが好きです。
合宿中は選手、スタッフとおしゃべりしながら餃子を包み、当たりを隠したり…。
選手が餃子を焼いてくれることもあります！食べるまでの過程をみんなで楽しめるのも好きです。

2023年12月30日

鵜澤響子さん(東京都)から林田あやさん(東京都)の紹介コメント



公認スポーツ栄養士の同期であり、陸上競技経験者、陸上競技長距離種目のサポートと共通
点が沢山あり、数年前には一緒に4×100mリレーの大会に出たことも！
これからも情報交換しつつ、お互いに良いサポート提供をしていきたいと思っています。