



ふりがな こばやし ゆい

お名前 小林 唯

ご所属先 國學院大學 人間開発学部 健康体育学科

公認スポーツ栄養士資格取得年

2020年

活動拠点

東京/神奈川

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。

普段は、大学の教員として教育活動と研究活動をしています。
また、勤務校の運動部に所属する学生アスリートの栄養サポートや、Bリーグアルバルク東京の栄養アドバイザーとしてバスケットボール選手の栄養サポートを行っています。

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？

これまで、男子バスケットボール選手のサポートを中心に活動してきたため、当たり負けしない体づくりに取り組んだ経験が多いと思います。特にストレングスコーチやトレーナーと連携した体づくりの指導は、専門性を活かして互いに意見を出し合い、多角的なアプローチですめています。

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？

トップの選手や大学生のサポートをするたびに思うのですが、やはりジュニア期に正しい知識と食生活を身につけることが大切だと思います。ジュニアアスリートのサポートを通じて、自身で考えて食環境を整えることができる選手を多く育てていきたいです。

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。

杏やプルーンを生で食べるのが好きです。出回る季節になると、つい購入してしまいます。

2023年8月31日

遠藤有香さん(千葉県)から小林 唯さん(東京都)の紹介コメント



大学でスポーツ栄養学などの授業をされながら、野球部・ラグビー部・柔道部などの学内の学生アスリートの栄養サポートをされています。さらに Bリーグのトヨタアルバルク東京の栄養サポートも行われており、幅広い現場でご活躍されている栄養士さんです。