



ふりがな しまだ まゆみ

お名前 島田 まゆみ

ご所属先 長野市社会事業協会 児童発達支援センターにじいろキッズらいふ

公認スポーツ栄養士資格取得年

2016年

活動拠点

長野県

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。

児童発達支援施設で多様なニーズのある乳幼児期の食支援に携わっています。  
スポーツ栄養は、高校陸上部のサポートと県陸上競技協会医事・トレーナー活動、高校での授業を担当しております。

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？

選手の声を聴くこと、表情、運動中の動きをみる等、競技経験やケア、コーチングを活かした関わりから強みや課題を見つけていくことです。指導者やトレーナーと連携を取り、怪我や貧血等障害の予防にも力を入れています。

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？

成長期のトレーニング、コンディショニングを支える栄養サポートや栄養教育を通じて、選手自身が競技力や自分の可能性を伸ばしていく一助になることです。陸上競技では競技の面白さ、奥深さにも繋げていきたいです。

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。

- ・野沢温泉村で父が作るお米と野菜（春はアスパラ、夏は完熟のトマトなど）素材の味を味わう食べ方が一番好きです。
- ・上田市にある餅屋伝助さんの「うさぎ餅」。木島平産のお米で作る食感と甘味が美味です！

2024年1月31日

林田あやさん(東京都)から島田まゆみさん(長野県)の紹介コメント



陸上競技の選手をサポートしている共通点があり、日頃から情報交換をさせていただいています。まゆみさんはとても勉強熱心で、いつも刺激をいただいています。今後も一緒に陸上界を盛り上げてきたいと思う存在です。