

若手研究者コラムリレー

銭谷 初穂 (ぜにや はつほ)

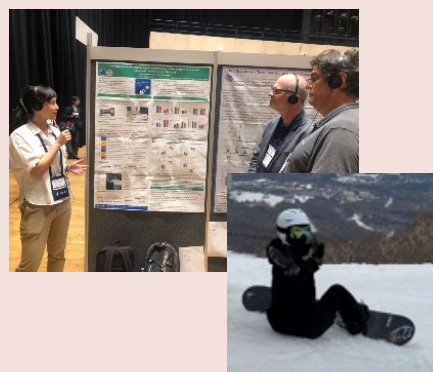


プロフィール

国際武道大学体育学部体育学科 助教
日本体育・スポーツ・健康学会の専門領域: 保健

秋田県生まれ
2012年 昭和女子大学生活科学部生活科学科管理栄養士専攻 卒業
2017年 昭和女子大学大学院生活機構研究科生活科学研究専攻 修了 修士(栄養)
2022年 東京農工大学大学院生物システム応用科学府共同先進健康科学専攻 修了 博士(生命科学)

専門はスポーツ栄養学, 管理栄養士
E-mail: h.zeniya@budo-u.ac.jp



わたしの研究

スポーツ栄養学 知識の習得から実践へ

高校時代、陸上部に所属し、やり投げの選手として活動していた際に、「こんなに食べているのに、なぜ体重が増えないんだろう?」と思ったことが、スポーツ栄養学に興味を持ったきっかけです。アスリートはパフォーマンスアップのために、専門のスタッフから指導を受け、多種多様なトレーニングを行っており、トレーニングをこなす為の体づくりやコンディションの調整が重要です。そのために、“食事”は重要な要素であるにも関わらず、家庭や本人任せになっているのが現状です。適切な栄養補給ができておらず、トレーニング効果が十分に得られていないのでは? トレーニングの目的に合っていないのでは? という場面が多くみられます。高いパフォーマンスを発揮するために重要であるということを理解し、実践してもらうにはどうしたらよいかという事を試行錯誤しながら研究しています。



学生の実際の食事の様子(自炊): 1・2枚目 よく見られる「一品完結型」の食事, 3枚目 理想の「定食型」の食事
3枚目の学生は、スポーツ栄養学の授業を参考に実践してくれました

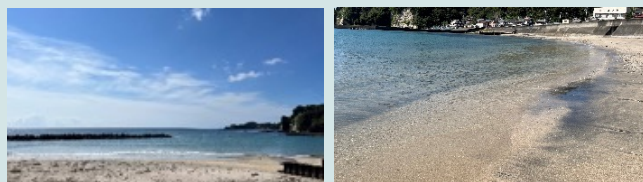


一般の人だけでなく、アスリートもバランスの良い食事をとることが基本!

夏涼しい「勝浦」

国際武道大学がある勝浦市は、千葉県の南東部(チーバくんの手の辺りに)位置しており、透明度の高い海水浴場をいくつも有している、リゾート地としても有名な市です。リゾート地と聞くと、暑い場所とイメージされると思いますが、勝浦市は、110年の観測史上一度も35℃以上の猛暑日を記録したことがない、夏涼しい街です。今年は、多くのTV番組やニュース等で取り上げられ、話題になりました。年々、暑さが厳しくなる夏の避暑地としても最高の環境です!

そのほかにも、毎朝開かれている勝浦朝市(日本三大朝市)、名物勝浦タンタンメンや漁港から揚がる新鮮な海鮮や海産品等、美味しいものも沢山あります。近くまでお越しの際には、ぜひお立ち寄りください!



勝浦の海. 透明度が高く、とても綺麗です

日本体育・スポーツ・健康学会 若手の会からのお知らせ

2018年8月に日本体育・スポーツ・健康学会若手の会が発足しました! → メーリングリスト登録フォーム:

<https://goo.gl/forms/zGMPdPa5fY3kcB5a2>

学会大会、研究会等の開催や報告者募集に関する案内、公募や助成金情報等に関する情報提供を配信予定です。皆様からも、メーリングリストで周知したい情報がありましたら、下記までご連絡ください。

taiikugakkaiwakate@gmail.com

