



2021 start!

スポーツ栄養コースについて教えて！

Q.千脇君はどのようにしてスポーツ栄養コースを選択したのですか？

A.部活動で中学高校時代6年間ソフトテニス部に所属していました。MUSASHINOに入学してからスポーツ栄養コースが開講することを知り、スポーツ栄養について勉強している友人や先生の話を知っているうちに段々と興味が湧いて選択しました！普段の授業では聞けないようなアスリートに特化した食事のことやサプリメントについて学ぶことができます！

スポーツ栄養コースを選択して良かったです！



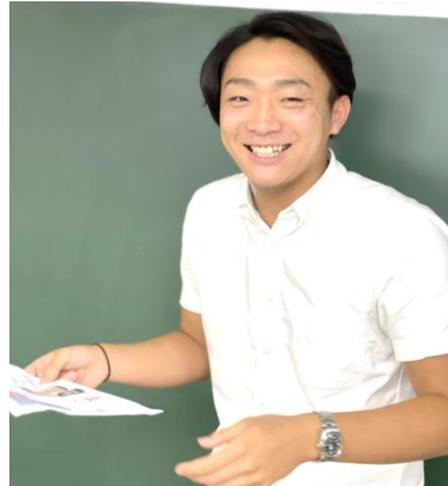
埼玉県立白岡高等学校卒業 千脇 真也さん

Q.平野君は部活は何かやっていたりしましたか？スポーツ栄養コースは楽しいですか？

A.小学校2年生～現在もサッカーを続けています！

中学時代、高校時代からとても関心のあった「スポーツ栄養」について調べていましたが、このコースでは自分の知らなかったことや、興味があったことが解決できて、アスリートの食事面のことなどより深く学ぶことができます。

実習ではアスリート向けの1日分の食事を作り、僕たちの1日分の食事と比べて、これだけの量の食事を毎日食べているんだ！ということがわかり、毎回とても楽しく勉強できています。



東京都私立大東文化第一高等学校卒業 平野 康介さん



Have a nice school life

Q.水科君、スポーツ栄養コースの授業はどんなことを勉強するのか教えて！

A.僕は中学時代は剣道部に所属していました。

スポーツ栄養コースはアスリートやスポーツに関わる方々へどのようにして料理を提供するのかを学びます。アスリートの普通の食事を評価しアドバイスをするのを学ぶほか、提供する料理を実際に作成し、調理する際に工夫した点などを発表しています。



長野県小諸商業高等学校卒業 水科 大雅さん

Q.高橋さんはスポーツ経験者ですか？スポーツ栄養コースではどんな「実習」をしているのですか？



A.中学時代にバレーボール部に所属していました。

スポーツ観戦や応援することが大好きです。

スポーツ栄養コースの授業では、知識が学べるだけではなく

実際に1日分の食事を作ってみることでエネルギーや

栄養素の違いを目で確かめることができます。

お茶碗にたっぷり盛られたご飯を見た時には、

数字で比べるよりも分かりやすく感じました！

埼玉県立草加東高等学校卒業 高橋 颯月さん



Q.小堀さん、スポーツ栄養コースのアピールポイントを教えてください！

A.スポーツ栄養コースの特長は、現場で活躍しているスポーツ栄養士の先生が授業をしてくださることです！座学では自分たちでメニューを考えて献立の評価をしあったりどんな栄養素を摂れば良いのかを学びます。

実習では実際に選手が食べているメニューを作成し、普通の食事とは何が違うのかを比べます。私は中学時代に陸上部に所属し走ることが好きでしたが選手の立場に立ちながらサポートをしたい！という気持ちが強くなりスポーツ栄養コースを選択しました。

スポーツ栄養士になるためにはとても大変ですがその分やり甲斐があるなと感じていて勉強がとても楽しいです！



神奈川県立新栄高等学校卒業 小堀 紗来さん

Q.赤星先生！担当のスポーツ栄養コースについておススメポイントを教えてください！

A.調理技術向上だけではなく現代求められる「コミュニケーション能力」やパワーポイント等を使用した「プレゼンテーション力」を養えるようなカリキュラムになっています。またスポーツの世界では、栄養士が大量調理施設で提供するような1日の食事量では「足りていない」ことがあるため、どのように不足しているエネルギー量を摂取するのか？と考えていくこともスポーツ栄養コースの魅力だと思います。



スポーツ栄養実習担当 教務部 赤星 文月先生

外部講師 エームサービス(株)

公認スポーツ栄養士 高橋 文子先生

aim
SERVICES

