

# A Style

## 食の力で、福岡のスポーツを盛り上げたい

### 食の専門家が小学生からプロまでをサポート

わたしたちの身体は一食、一食の積み重ねでつくられている。「お腹がすいたから」「おいしそうだから」と何も考えずに食事をしがちだが、特にスポーツをする人にとって食事は体のメンテナンスに大きく直結する。「この間、『食事を気をつけようになったら、体が大きくなったよ』と報告してくれた高校生がいたんです。うれしかった」。そう話すのは、代表の鎌倉さん。野球、サッカー、バスケット、ラグビー、そして数々の国際大会が行われている福岡は、日本の中でもプロスポーツに恵まれている県のひとつ。ならば栄養士である鎌倉さんは、スポーツ都市・福岡でがんばる選手を食の分野から支えて、福岡のさらなる活性化に繋がりたいと考えている。それも一人で、ではなく選手自身や選手の家族、スポーツ関係者などみんなで。そのために「A Style」では、スポーツ・ファミリー・ネットワークの3本柱を立てて活動をしている。

### 正しい知識を身につけて、食の向上を図る

鎌倉さんみたいにフリーランスで動いている栄養士で、スポーツに専門を絞っている人は全国的にも珍しい。そんな鎌倉さんが今一番力を入れているのが、スポーツ栄養セミナーだ。「チーム対象栄養セミナー」と「お母さんのための栄養セミナー」の2種類を用意。「チーム対象栄養セミナー」は、食

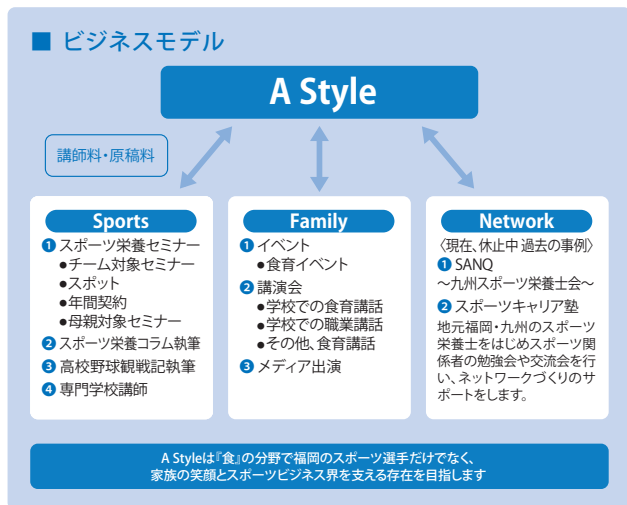
事の重要性や栄養素、水分補給など基礎を学べる1時間コースと、体力のつけ方・体を大きくする方法・大会前の食事など標準コースを企画。「お母さんのための栄養セミナー」は、季節ごとにテーマを設けている。高校球児の場合なら、2月と3月は春の大会に向けて身体をつくるための食事の紹介。10月と11月は冬のトレーニングの時期なので、トレーニング効果を上げるための補食の取り方などを学ぶことができる。

### 家庭への食卓づくりに

「効果もわからずに、サプリメントやプロテインを飲んでいる人が多いのが少し残念」と話す鎌倉さんには、ひとつの思いがある。鎌倉さんは、中学生への指導だけでなく専門学校の講師もしているが、学んだ栄養学を家庭に持ち帰ってほしいと願う。「『お母さん、ごはんをつくって』や『ほら、先生が言ってたよ』とか、家庭のコミュニケーションが増えるといいなと思うんです。スポーツがきっかけで知った栄養学が、家庭や今後の人生に役立てば本当にステキだと思うんです」と笑った。



小中高・大学生のスポーツ選手や指導者、保護者などを対象とした栄養講座を開講。コーチと相談した上で、栄養学の基礎から種目別・目的別のプランを立ててアドバイス



### 団体プロフィール

## A Style

- 代表 鎌倉 彩
- 住所 福岡市早良区百道浜2-1-22
- 活動開始 2004年6月
- 福岡SRPセンタービル302E
- 設立 2011年7月
- TEL 090-2711-8113



代表 鎌倉 彩