



ふりがな あびる(ほさか) とも

お名前 阿比留(保坂) 朋

ご所属先 株式会社ブラウブリッツ秋田

公認スポーツ栄養士資格取得年

2023年

活動拠点

秋田県

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。

J2ブラウブリッツ秋田で、TOP チームでは遠征メニューの調整や選手の食事相談、体組成管理、そして9月にクラブハウスが完成し、昼食を提供しているため、献立作成、調理も担当しています。またアカデミーでは、年数回の栄養講習会やユースの寮での献立作成を担当してます。

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？

得意という難しいですが・・・もし自分が選手だったら？と考えて、丁寧で、分かりやすい指導をするように心がけています。

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？

昨年、登録したばかりでまだまだ公認スポーツ栄養士として経験が浅く、知識が少ないので、より深めたいと思っています。今まで、ほとんどサッカー(男子)にしか、関わったことがないので、他の競技や女子選手のサポートもしたいと思っています。

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。

私の好きな食べ物は『さつまいも』です。焼き芋も、干し芋も、スイートポテトも、お芋なら何でも好きです。私自身も趣味で筋トレやランニングをよくするのですが、補食としても活用しています。選手にもつい補食として干し芋・さつまいも勧めがちになってしまいます・・・

2024年 月 日

田畑綾美さん(鹿児島県)から阿比留朋さん(秋田県)の紹介コメント



次にご紹介するのは阿比留朋さんです。

阿比留さんはサッカーJクラブ栄養士会でご縁があり、会を通じて同じ競技・カテゴリーのチームへ関わる栄養士として情報交換できる貴重な存在です。