

# あわーすぽーつCafe

参加無料

## 第2回：トップアスリートも実践！ パフォーマンスを高めるスポーツ栄養学

今回は、学生アスリートを対象にアスリートも実践しているパフォーマンスの向上と健康維持に不可欠な栄養補給法をお伝えします。効果的な食事や補食・リカバリー食の摂り方、疲労回復や炎症予防に繋がる栄養素、水分補給などを具体例と共に学び、日常の食事に活かす実践的な知識をお話します。



阪神タイガース、男子バレーボール日本代表等の栄養アドバイザー

講師：吉谷佳代 公認スポーツ栄養士

食品会社に入社後、健康食品の開発やアスリート、学生スポーツ選手、ジュニア世代への栄養指導に従事。2013年に独立し、フリーランスの公認スポーツ栄養士（日本栄養士会・日本スポーツ協会認定）として活動を開始。2014年よりJT女子バレーボール部（大阪マーヴェラス）の栄養士を務め、2015年からは阪神タイガースの栄養アドバイザーを担当。さらに、2024年度には全日本男子バレーボール代表チームの栄養サポートにも携わっている。

### 対象者

1. 徳島県内の中学～大学までのスポーツ選手（定員を超えた場合は抽選をおこないます）
2. 競技力向上のためのスポーツ科学サポートを積極的に受講したい方
3. 競技間連携を通じて自身のスポーツ活動のモチベーションを高めたい方
4. スマートフォン等でインターネットを活用し、LINEのオープンチャット等を利用できる方

※上記の4つの条件を全て満たす方が参加対象者となります。

※指導者・保護者用のサテライト教室（定員30名）を準備しています。

興味がある方は、まずLINEのオープンチャットに登録して情報をお待ちください。

### 参加申込

[LINEのオープンチャットに申込みフォームを案内します](#)

### 参加定員

30名程度（申し込み多数の場合は抽選）

### 開催日程

2025年12月27日（土）

### 開催時間

14時～16時

### 場所

徳島大学常三島キャンパス

フューチャーセンター A.BA（地域創生・国際交流会館 5階）  
[https://www.tokushima-u.ac.jp/access/campusmap\\_josanjima.html](https://www.tokushima-u.ac.jp/access/campusmap_josanjima.html)



チャットへの参加者は随時募集中です！

主催：徳島大学 後援：徳島県、徳島県教育委員会、公益財団法人徳島県スポーツ協会  
協賛企業：アイエムエフ株式会社、株式会社イシイフーズ、株式会社光陽眼鏡店、  
株式会社笹倉スポーツ社、富永ジョイナー有限公司、株式会社日新四国工場

運営・主管：  
一般社団法人大学支援機構

# あわーすぽーつCafeとは？

## 徳島県内の学生アスリート（部活動参加者等）へ スポーツ科学サポートに関する情報と意見交換の場を提供!

徳島県内でスポーツを実践している学生へスポーツ科学サポートを展開するために『あわーすぽーつ(Our Sport)Cafe』(以下:あわCafe)を開催します。あわCafeではスポーツ科学に関するトピックスをもとにグループで競技力向上に向けた質問や意見交換がしやすい環境(飲み物等も含め)を提供します。皆さんの日頃のスポーツ活動や運動部活動における課題を共有・解決に向けた支援の場になればと考えております。積極的に参加したい中学生～大学生の参加をあわCafeで待っています!



## 参加方法のご案内

いつでも参加可能!  
保護者・指導者もどうぞ

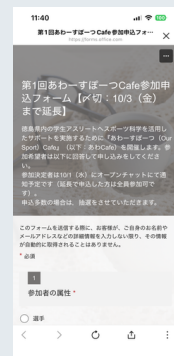
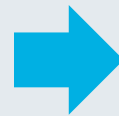


チャットへの参加者は随時募集中です!

LINEグループに登録



スポーツ科学の情報を配信



申込みフォームから  
参加者募集

## 協賛企業

●アイエムエフ 株式会社



●株式会社 笹倉スポーツ社



●株式会社 光陽眼鏡店



●株式会社 イシイフーズ



●富永ジョイナー 有限会社



●株式会社 日新四国工場



人と木をむすぶ  
株式会社 日新