



# Athlete Meal 360°

食事を通してグローバルアスリートの育成をサポートする。

Supported by First-Mover Foundation



# Athlete Meal 360°

とは、

世界で活躍しているアスリートをサポートする管理栄養士が監修するスポーツ栄養講座。

栄養知識だけでなく、「食事」を構成する食育、文化、スポーツ栄養の3軸を学ぶ。

座学で学んだ知識をご家庭での食事にも取り入れられる方法を学ぶ。

栄養の基礎知識を持っている方もそれらの知識をスポーツと食事に繋げていく方法を学ぶ。

# 食事を通してグローバルアスリートの育成をサポートする。

アスリートとして。競技をしていく中で体を整えることは重要であり、身体の土台をつくる大切な要素に食事があります。

グローバル化が進んでいく時代において世界で活躍していくためには、競技者としての実力だけでなく、人間性の成長も不可欠です。

世界で活躍していくとは、海外に行くだけではなく、どんな状況においても対応していける土台を整え、考え、選択していくことのできるスキルを持ち、行動していくということです。

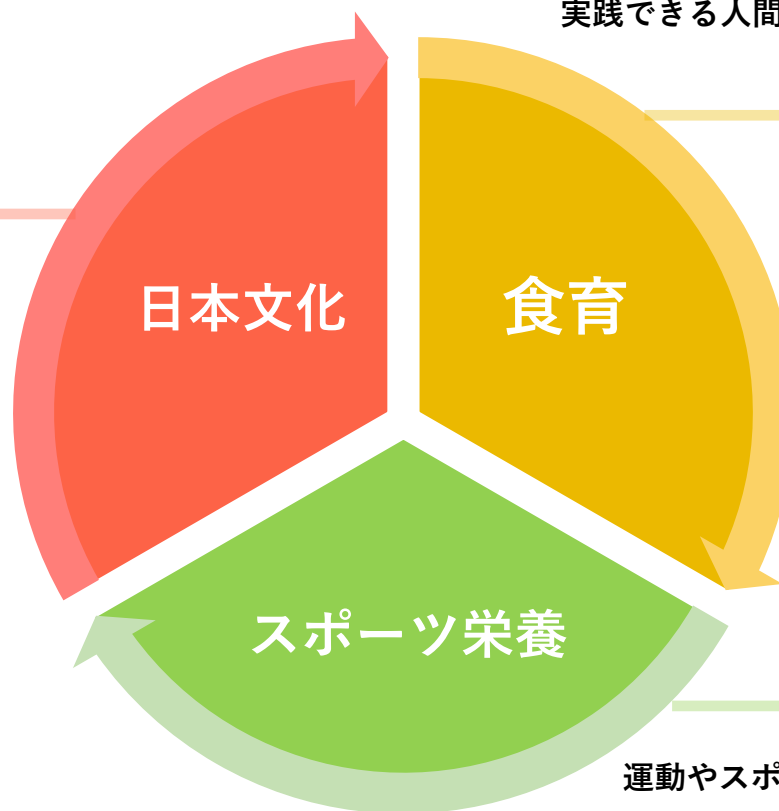
Athlete Meal 360°では、食育、日本文化、そしてスポーツ栄養の3軸を学び、日々の「食事」を通してグローバルアスリートの食育をサポートします。

## コンセプト(大切にしたい3軸)

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識、  
「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を  
実践できる人間を育てるもの

「食育基本法」より抜粋

日本に深く根付いているもの  
価値観や習慣、構造



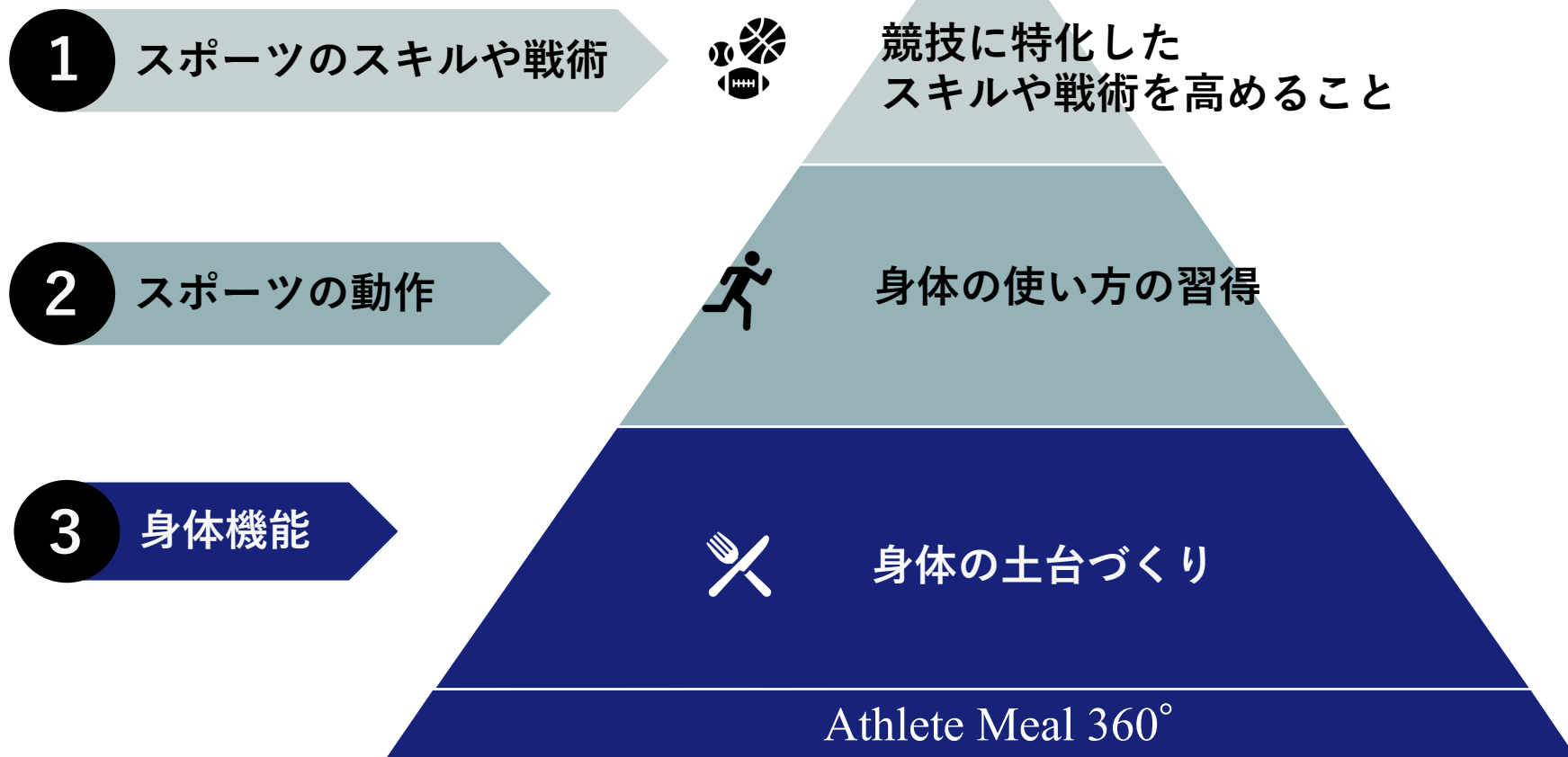
運動やスポーツにより身体活動量が多い人  
に対して、必要な栄養学的理論・知識・スキル  
を体系化したもの

「一般社団法人日本スポーツ栄養学会」より抜粋

## 目指すところ



最高のパフォーマンスを発揮し続けられる選手になろう！



図：パフォーマンスピラミッド

ピラミッドの面積がアスリートのパフォーマンスレベルとなっています。このピラミッドの面積が大きければ大きいほど、アスリートのパフォーマンスレベルは高いと言えます。

このピラミッドは、「1. 身体の土台づくりをすること」「2. 身体の使い方を取得すること」「3. 競技に特化したスキルや戦術を高めること」の3層に分かれています。これらが整うことによりアスリートがトップパフォーマンスを継続して発揮し続けることができます。そして、食事は全てのステップにおいて重要な要素です。

その中でもジュニアアスリートが最優先すべき項目は、「1. 身体の土台づくりをすること」です。これが整っていないければ成長が著しいジュニアアスリートは、トレーニングだけを積み重ねても、ピラミッドを大きくすることができません。

土台づくりのためには、まず、何が十分で、何が足りていないのか、身体の状態を知ることが大切です。「食事」というツールを使って、身体を整えていく方法を学んでいただきます。

## Athlete Meal 360° の特徴



世界で活躍しているアスリートをサポートする管理栄養士が監修するスポーツ栄養講座



栄養知識だけでなく、「食事」を構成する食育、文化、スポーツ栄養講座




座学で学んだ知識をご家庭での食事にも取り入れられる方法を学ぶ




栄養の基礎知識を持っている方もそれらの知識をスポーツと食事に繋げていく方法を学ぶ

## こんな方におすすめのプログラムです！




アスリートのお子さまを持つ保護者の方 




アスリートを支える専門職の方：指導者 / トレーナー / シェフ 



グローバルに活躍していく方のサポートをしたい方 



食事の知識を深めたいアスリートの方 



# Athlete Meal 360° でなぜ学ぶ？

## – Athlete Meal 360° で食事を学ぶ5つの理由

### 1 ジュニア期に学ぶことの重要性

食事に対する価値観は、成人するまでの環境でほぼ決定されます。だからこそ、ジュニア期における食育や日本文化を知ることが重要となります。そこでAthlete Meal 360° では、ジュニア期の食事に関する適切な知識を得る環境を提供します。また、成長が著しいジュニア期に、スポーツ栄養を学ぶことで、適切なタイミングで栄養摂取をすることが可能となります。

### 2 スポーツ栄養の基礎知識を理解し、状況に応じて食事を考え、選べるスキルが身につく

基本となる知識を丁寧に学び、その上でそれらの知識を線で繋いでいくことを学びます。

### 3

#### 世界で戦っていくアスリートとして日本の食文化が身につく

これからのグローバル化によって、今まで以上に多様な文化や、もの・ひとに触れていく時代になります。多様性を受け入れていくためにも、まずは個人の基礎を整え、バランスを取ることができるスキルが必要となります。

### 4

#### 指導スキルのスタンダードを上げることができる

食材があっても調理器具がなければ料理をすることは不可能です。

それと同じように、栄養の知識があつたとしても、良い食事が提供できるとは限りません。

多角的な角度から、「食事」を考えることができるスキルを身につけます。

### 5

#### Athlete Meal 360° を受講することによってできること

栄養の知識の提供ではなく、身体の基礎をつくる「食事」の提供ができるようになります。

実際に、スポーツ現場への帯同や、食事のスペシャリストとして講師活動を行うことが可能です。

# プログラム

- ✓ 基本的に、全てオンラインでの開催となります。
- ✓ オフラインでの開催 / 団体主催の開催はご相談ください。

	プレセミナー	スタンダード	アドバンス	プロ	プロα
基礎	▲ 概要のみ	●	○	○	●
応用①	—	●	●	○	●
応用②	—	—	●	●	●
日本の食文化	▲ 概要のみ	—	●	○	●
季節の食文化	▲ 概要のみ	—	●	○	●
調理	—	—	—	●	●
内科学	—	—	—	●	●
プレゼンテーション	—	—	—	—	●
スポーツ現場の視察	—	—	—	● 条件あり	●
セミナー開催	—	—	—	● 条件あり	●
受講数	2 時間	4 コマ (1 コマ1.5時間)	6 コマ×4 回 (1 コマ1 時間)	—	—
費用	1,650円	46,200円	165,000円	—	—

▲ ○ はひとつ前のセミナーで受講。全て税込価格にて記載。

## 各プログラムの達成目標

### プロα スポーツ栄養を教える（仮）

Athlete Meal 360° の公認として口座の開講ができるようになる

### プロ スポーツ栄養を仕事にする（仮）

Athlete Meal 360° の公認としてどの年代のアスリートにも帯同し、状況に合った食事を考えられるようになる

### アドバンス

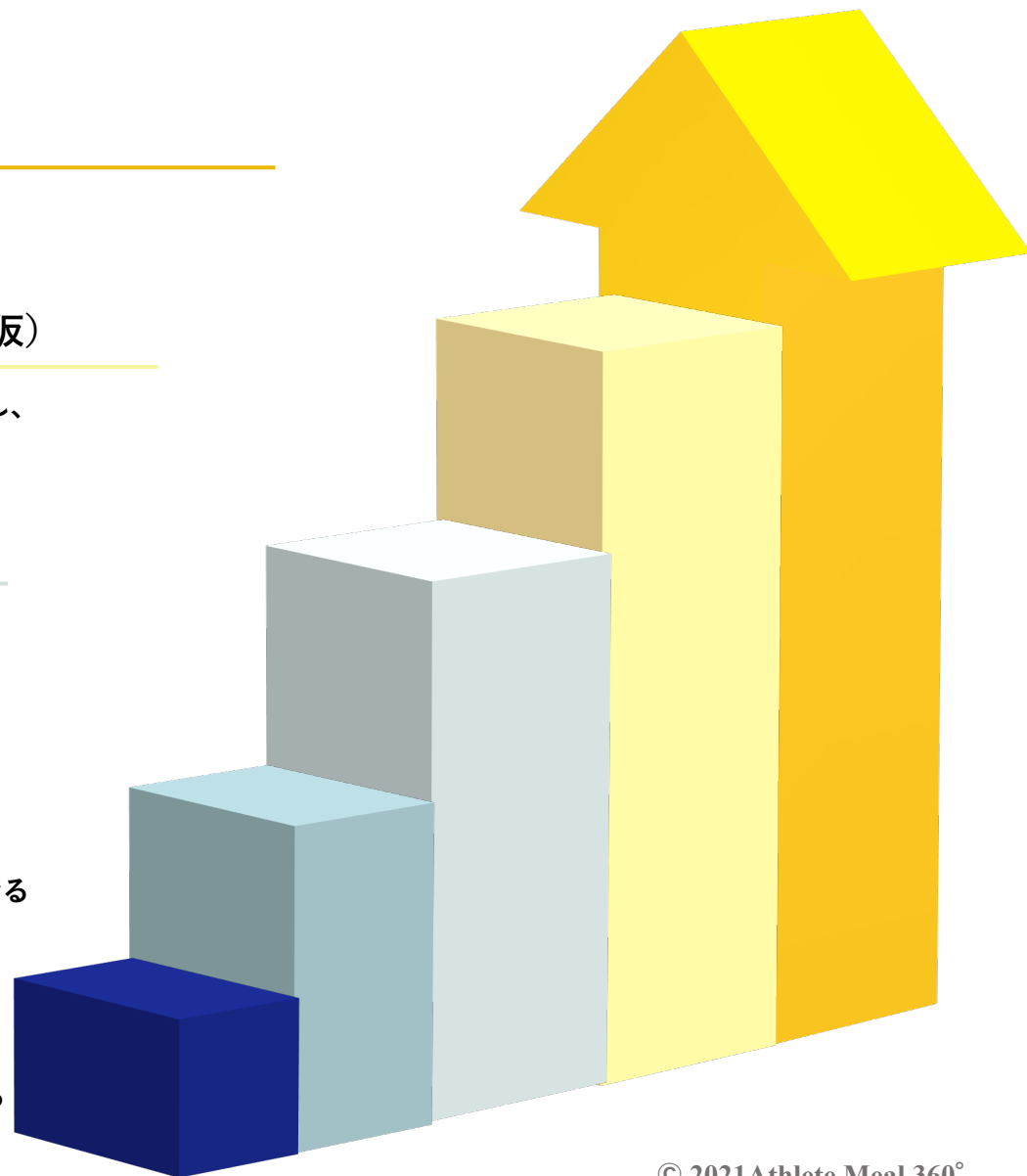
ジュニアアスリートのためのスポーツ栄養 応用編  
スポーツ栄養の知識を学び、アスリートの状況に合った食事を考えられるようになる

### スタンダード

ジュニアアスリートのためのスポーツ栄養 基礎編  
基礎的な栄養の知識を学び、食事の課題を見つけられるようになる

### プレセミナー

ジュニアアスリートのためのスポーツ栄養 入門編  
ジュニアアスリートの食事を考える上で大切な「考え方」を知る



## 1 スクールでの導入

年間を通してAthlete Meal 360° プロがジュニアアスリートの食事サポートを行います。

※保護者・スタッフ向け食事セミナー  
年間を通してのジュニアアスリートサポート

## 2 グッズの販売

ジュニアアスリートの状況や目標に沿ったその子のためだけの献立の作成、レシピ等の提供をAthlete Meal 360° プロが行います。

## 3 ジュニアアスリートに携わる方へ向けた研修

ジュニアアスリートが活動する環境のスタンダードを上げていくためには、関わる専門家の成長が必要です。

## 4 世界トップレベルへの派遣

一般財団法人First-Mover Foundationが実施してきた世界トップレベルでの研修に、Athlete Meal 360° プロ・プロα・ジュニアアスリートが参加できる環境を提供します。

## 5 企業・大学機関とのタイアップ

次世代の子どもたちを応援したい企業が、より良い形で、スポーツを通した子どもの教育をサポートできるハブとしての企業をつくります。

## 6 他の専門分野との提携

ジュニアアスリートの活動環境として、食事環境だけでなく、メンタルやケアの分野の専門家と連携し、活動環境のスタンダードをより多角的に底上げしていきます。

## 活動情報・お問い合わせ先



**ATHLETEMEAL360**



Athlete Meal 360° の最新の活動については、こちらからInstagramをご確認ください。

また、各種お問い合わせは、[info.athletemeal360@gmail.com](mailto:info.athletemeal360@gmail.com) へお願い致します。



Founder

## 上村 真澄 / Masumi Kamimura

株式会社 M's choice 代表取締役  
関西大学大学院 人間健康研究科卒業

奈良県出身。幼少期より畑を遊び場として過ごし、季節の野菜などを自然と学ぶ。  
13歳でアメリカ合衆国に移住し、4年半を過ごす。その期間にNBAやMLBといった世界最高峰のスポーツに触れ、スポーツ業界で働くことを志し大学に進学。学生トレーナーとして活動中に、アスリートがパフォーマンスを最大限に発揮するためには、土台である身体作りが何よりも重要で、それを支えるのに食事が大切だと痛感する。その一方でアスリートの食事環境に対するサポートがまだまだ整っていないことを知る。大学在学中から、一般財団法人 First-Mover Foundationで研修の構築や企画、海外研修帯同の経験を積み、世界のスポーツ環境を視察することで、世界トップレベルで行われている取り組みを学ぶ。2018年からガンバ大阪と連携し、サッカースクールを立ち上げる。

Director

## 橋本 恵 / Megumi Hashimoto

管理栄養士 / 調理師

国際身体計測技師 (レベル1)

大阪府サッカー協会医学委員

中京女子 (現:至学館) 大学 健康科学部栄養学科 卒業  
奈良教育大学大学院 教科教育専修保健体育専攻 修了



大学卒業後、アスリート専門の管理栄養士として、サッカーをはじめ、レスリング、ラグビーのサポートやオリンピックなどの国際大会時に、現地にて食事の提供を行う。その後、株式会社 OTOMO を設立し、チーム寮の運営、合宿帯同、ジュニアアスリートの食育セミナーなど、トップから育成まで段階に応じた食事のサポートを行っている。現在は、ヨーロッパ圏の日本人アスリートのサポートを担当しながら、栄養士向けのセミナーや海外研修を実施している。





運営会社

一般財団法人 First-Mover Foundation

「世界トップレベルに触れる機会を提供する」をコンセプトに2013年に設立。

2015年より、本格的に海外研修事業を展開。主な研修先として、北米はMLBやシルク・ドゥ・ソレイユ、ヨーロッパ圏はスペイン、イタリア、イギリスのサッカークラブがあり、トレーナーや栄養士の研修を実施。2018年4月より、大阪府松原市にてガンバ大阪と連携し、サッカースクールを開校。2019年には初のジュニアアスリートのスペイン派遣、レアル・マドリードでのサッカーキャンプに参加。また、2020年1月には、タイはバンコクにてスポーツ栄養のセミナーを開催。2020年12月までに、10カ国に約120名を派遣。研修に参加した研修生の中には研修の経験を活かして、Jリーグにトレーナーや栄養士として携わっている方や、日本代表クラスのアスリートを指導している方がいる。



一般財団法人First-Mover Foundationはこれまでスポーツ栄養士のための海外研修やジュニアアスリートの海外遠征を企画し、機会の提供を行なってきました。



スポーツ栄養専門の研修の様子：アメリカ / オーストラリア / イタリア



ジュニアアスリートの海外遠征（スペイン）と国内での海外チーム（ACミラン）とのタイアップ