

## 工藤るり子さん

在学時代に **全日本大学女子駅伝に出場！**

**「アスリート経験×栄養学の実践」が  
アスリートに寄り添えるスポーツ栄養指導の力に**

**早川教授：**工藤さんは、卒業研究でスポーツ貧血に関する優れた取り組みをしました。また、大学生アスリート実績も積み、栄養士の免許も取得するなど、スポーツ栄養の指導者としての土台を築かれ、現在は、様々な場面で活躍されています。大学時代をどう振り返りますか。

**工藤指導者：**多くのことを学べた4年間でした。競技者としてレベルアップするために必要なトレーニング、栄養・食事、メンタル面の大切さを学びました。運動栄養学科で学んだことを陸上競技に生かしながら活動できました。

**早川：**工藤さんの出身高校は、秋田県で有数の進学校だったと思います。「文武両道」は私にとって好きな言葉の一つですが、大学時代はどのような生活意識で過ごしていましたか。

**工藤：**すき間時間を有効活用することを意識していました。大学時代は部活動、授業、アルバイトをして過ごしていました。その時々で力を入れるものを変え、バランスを取りながら生活していました。3年生になってからは図書室に行き、多くの本を読むことを心がけ、興味のある分野、学ぶきっかけ探しをしていました。興味あること、将来やりたいことについて、時間をかけて学べるのが大学生活の一番いいところだと思います。

**早川：**賢明かつ着実に取り組んでこられたご様子が伝わってきます。最後に、今、一番頑張っていることや、将来に向けて考えていることを聞かせて下さい。

**工藤：**現在は管理栄養士、スポーツ栄養士の資格取得を目指しています。取得後は秋田県のスポーツ競技力向上のための力添えができるよう活動していきたいです。まだまだインプットの期間だと思いますので、多くのものに触れ、学び、少しでも成長できたらと思っています。

**早川：**地元への貢献の姿勢がすばらしいですね。ますますのご活躍を期待しています。



## スポーツ栄養分野で 地域貢献にも尽力！



**早川 公康** (仙台大学 教授)

博士 (学術：身体運動科学) 東京大学

**【保有資格】**

栄養系：管理栄養士、公認スポーツ栄養士  
NR・サプリメントアドバイザー  
食品保健指導士、食育指導士

運動系：CSCS(ストレンクス&コンディショニングスペシャリスト)、健康運動指導士、障害者スポーツ指導員、幼少年体育指導士(上級)

安全系：防災士、他

**工藤 るり子** (秋田中央高校卒)

学士 (運動栄養学) 仙台大学 (2018年度卒)

**【経歴】**

保育園厨房業務、秋田県スポーツ科学センター医科学班(体力測定、栄養指導)、地域の栄養指導等

**【保有資格】**

栄養系：栄養士(仙台大学で取得)  
運動系：幼少年体育指導士、日本スポーツメンタル協会認定スポーツメンタルコーチ