



プロフィール

氏名 山口 喜代美 (やまぐち きよみ)

略歴 神奈川県生まれ
神奈川県公立中学校保健体育科教諭 (14年間)
山形県立山形中央高校体育科講師など (3年間)
山形県公立中学校教師 (2年間)
神奈川県立特別支援学校教諭 (平成27年~令和4年)

バレーボール女子Vリーグ (東北パイオニアバレー部)
パイオニア・レッドウィングス (16年間) 平成26年9月廃部
栄養トレーナー (スポーツ栄養指導担当)

平成15年度「第52回黒鷲旗 全日本バレーボール選手権大会」 優勝
平成16年度「第10回Vリーグ」 優勝
平成17年度「第11回Vリーグ」 準優勝
平成17年度「第54回黒鷲旗 全日本バレーボール選手権大会」 優勝
平成18年度「第12回Vリーグ」 優勝



資格 (公財) 日本体育協会公認 フィットネストレーナー
(公財) 日本障がい者スポーツ協会 中級スポーツ指導員
健康・体力づくり事業財団 健康運動指導士
調理師 (アスリート食メニュー作成・調理)

兼務 山形県スポーツ指導者協議会理事
山形県トレーナー協会理事

スポーツ栄養指導とは？

競技力向上のため全てのアスリートに対し、身体づくりの食事調整やメンタルケアなども行う。
(トレーニング・合宿期、試合期の食事指導)

フィットネストレーナーとは？

運動、スポーツを行う全ての方に対し、スポーツ相談、スポーツプログラムの提供及び各種トレーニング等の基礎的指導にあたる。

講演講師・・・栄養トレーナー16年・中高教員経験26年・母として、それぞれの立場役割から「食で勝てること」・「食でキレないこと (集中力)」・「食で心が育まれること」など実践結果をもとに講演を行っている。

