



トレーニングとスポーツ栄養学で

怪我をしない身体を つくろう

株式会社コツソメディ

2022.6.7

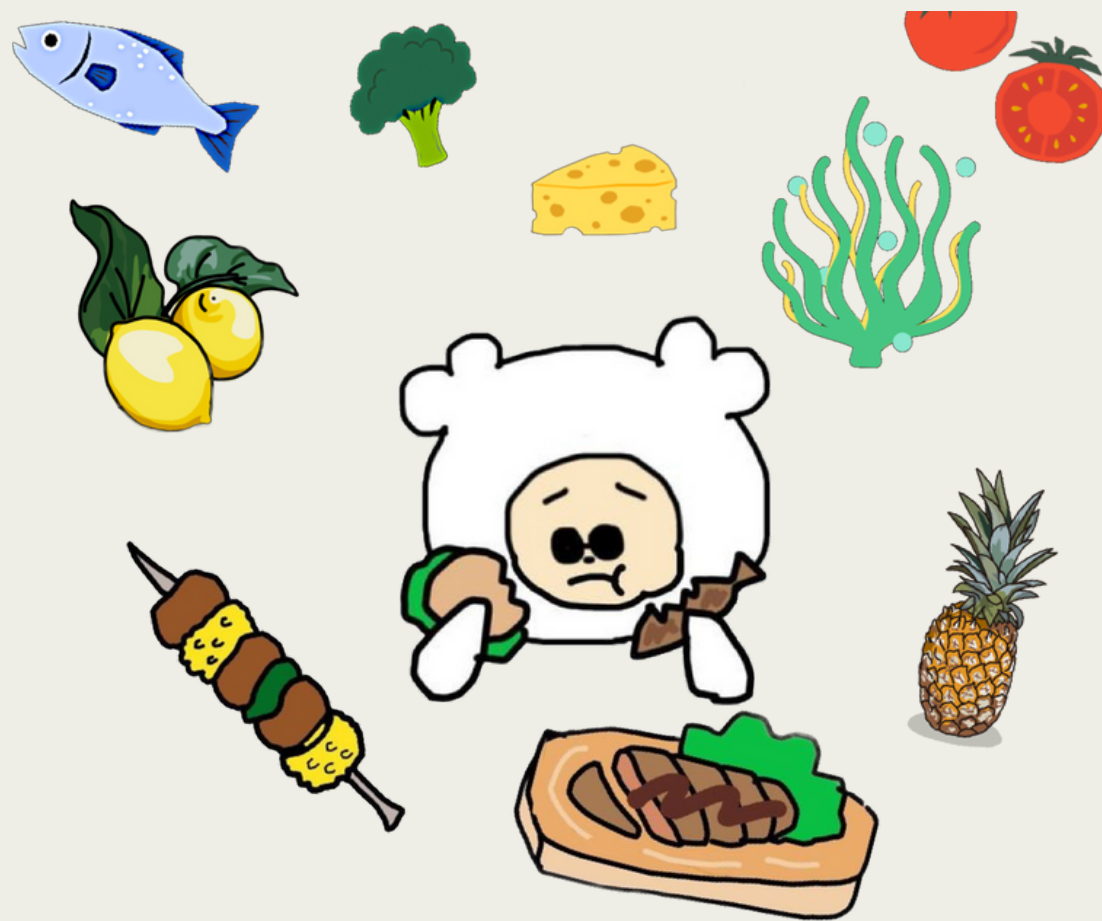
コッソメディの活動

食事制限が多いことで、骨がもろくなりやすいバレリーナに
トレーニングで怪我を予防する身体づくりを伝えていました

現在は屋内競技やスポーツをする子どもたちが、
怪我をしにくい身体づくりを目指し

- 体幹を鍛えるトレーニング
 - スポーツ栄養学のメニュー
- を、指導者や保護者にも行なっています

またスポーツ整形外科の先生方とも連携し、骨粗鬆症予防の
啓発も行っています



体幹トレーニング

プロスポーツチームの
メディカルチェックも行う
整形外科から学ぶ



怪我予防のために
体幹を強くする

1

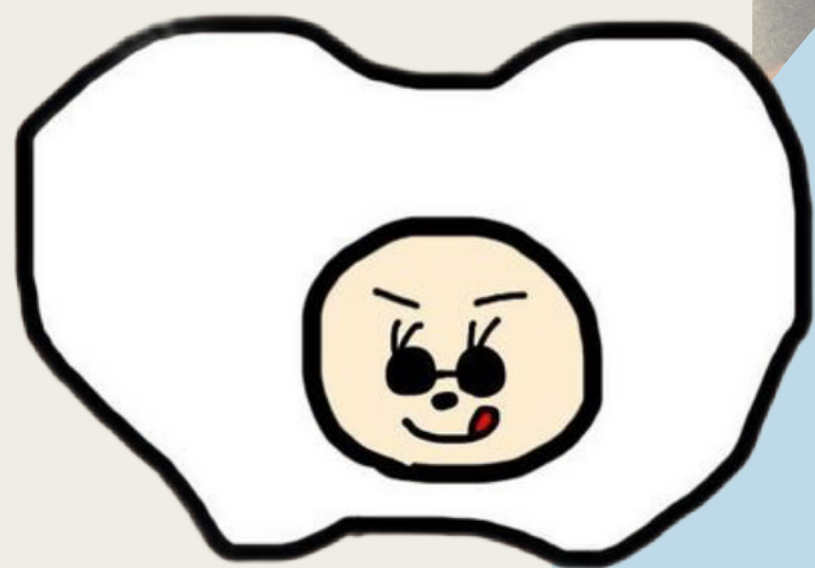
運動部の子どもたち 部活指導者、保護者

【内容】 怪我をしにくい身体のための
体幹トレーニング法を
実際身体を動かしながら学ぶ

【講師】 読売ジャイアンツのチームドクターも在籍し、多くのオリンピック選手や
プロスポーツ選手の手術～リハビリ～再発防止のトレーニング指導を行う
整形外科クリニックグループ理事・柔道整復師
都内複数の専門学校の講師も務め、未来の柔道整復師育成にも従事

最強アスリート食

プロスポーツチーム管理栄養士の
栄養学とアスリート食



怪我予防のために
骨を強くする

2

運動部の子どもたち 部活指導者、保護者

【内容】 怪我をしにくい身体をつくる栄養
働くパパママに優しい時短ごはん
選手にも提供する最強レシピ

【講師】 横浜ベイスターズ、読売ジャイアンツの専属管理栄養士として、
選手やそのご家族にレシピの提供を行い、スポーツ強豪校でジュニアの育成などの経験も
持つ管理栄養士

その他の講座

骨粗鬆症予防

**大学講師考案
バレエの動きで、楽しく骨を
強くする「コツソバレエ」**

骨粗鬆症予防

骨を強くするエクササイズ

骨粗鬆症予防

**女性ホルモンのバランスと
骨に必要な栄養素を学び
レシピづくりを学ぶ**

スポーツ愛好家

**疲労骨折を予防するために
とるべき栄養と
筋肉のつけ方**

スポーツ愛好家

**疲労回復と夏バテ防止に
必要な食事と、試合前後に
食べる勝負飯・回復飯**

スポーツ愛好家

**パーソナルトレーニング
競技種目や動きのクセで
怪我の違いを知る**

**骨の健康を考えると、骨折などの
怪我に因る欠場や引退を防いで
強く長いスポーツ人生をお手伝いします**

コツコ.com でホームページもご覧ください