

2020年10月12日
一般社団法人日本ランニング協会

日本ランニング協会「ランニング食学検定」開始！ ランニングをより安全に継続して楽しむための 初のランニングに特化した『食』の検定

一般社団法人日本ランニング協会（本社：東京都港区、代表理事 小林渉）は、自分自身の身体に合った食事を選べる力を学び、ランニングをより安全に継続して楽しむことに繋がる「ランニング食学検定」を2020年10月12日に開始いたします。ランニング食学検定に関するお問い合わせは弊社までご連絡下さいますようお願い申し上げます。

日本ランニング協会は、ランニングはすべてのスポーツの基本であり、心身の健全な発展及び豊かな人間性の育成に寄与するという理念のもと、ランニングを安全に継続して実施するための必要で正しい知識の普及を志してまいりました。

人生100年時代、健康寿命の延伸が必至の中、食の基盤を持ちランニングをライフスタイルに取り入れていただくために「ランニング食学検定」を開始いたします。

■ランニング食学検定とは

ランニングを愛する皆さま自身が、日々の「食生活」を通じて強い身体を作り、本来持つ力を最大限に発揮していくための、「食」にスポットを当てた検定です。

ランニングはブームを超えて私たちのライフスタイルの一つとなり、子供から大人まで幅広い世代に愛されるスポーツになりました。しかしその陰で、ケガや疲労など身体の不調や変化に悩む方も多くみられます。

そんな身体の不調に悩んでいる方、そしてこれから先もランニングをより楽しんでいきたい方々に向けて、「ランニング食学検定」は誕生しました。

安全に、長くランニングを楽しむためには、何より身体と心の「健康」が欠かせません。日々どんなに素晴らしいトレーニングを行っていても、毎日食べる食事が身体を蝕み、私たちの身体に悪影響を与えてしまっているとしたら、それは絶対に避けたいことです。

ランニング食学検定では、私たちに欠かせない栄養素の基礎知識のほかに、何をどのように食べるとよいか、栄養素の組み合わせや摂り方など、普段の生活にも役立つ内容から、レースを見据えた食事といったランナー向けの内容まで、幅広い食の知識を学ぶことができます。

ランナーの皆さんを形作る基礎となる食事について、しっかり学び、自分自身の身体に合わせた食事を選択することで、ランニングライフはより充実したものになるはずです。

■内容

名称 : ランニング食学検定
お申込みサイト : <https://shokugaku.jaruna.jp/>
開始日時 : 2020年10月12日（月）
受検料 : 4,500円（税抜）
支払方法 : カード決済、銀行振込
検定評価 : ランニング食学スペシャリスト（100点）、1級（99-90点）、2級（89-80点）、3級（79-70点）
合格者特典 : サイトより合格証DL

■アンバサダー紹介



大迫 あゆみ（OSAKO AYUMI）

クロスブレイス所属
1989年2月5日生
福井県出身 / 居住地 ポートランド

マラソン日本記録保持者であるプロランナー、大迫傑の妻。
現在は夫の練習拠点であるアメリカ・オレゴン州ポートランドに在住。
栄養や睡眠に関する資格を持ちポートランドまたは、日本に帰国時にも、大迫家の食を含めた栄養セミナーを開催している。

▼大迫あゆみからのコメント

この度、「ランニング食学検定」のアンバサダーに就任しました、大迫あゆみです。
ランナーにとって、バランスの良い栄養を摂ることが強い体を作るスタートラインです。ランニングの質を高めるヒントは毎日の食事にあると思います。練習はもちろん、食事や休息もバランスが大切。
大迫家では「いつもの食事」に、ほんの少し知識をプラスして健康的に活動できる体を維持できるように心がけています。
皆さんも少しだけ「食」に意識を向けて、ランニングをより安全に継続して楽しんでみてはいかがでしょうか。

【本件に関するお問い合わせ先】
一般社団法人日本ランニング協会 担当 有馬
〒107-0052 東京都港区赤坂3-21-15東都赤坂ビル4F
TEL : 03-5572-7633 FAX : 03-5572-7634 E-mail : info@jaruna.jp