

大平珠美（おおひら たまみ） Profile

◆ AthBright（アスブライト）代表

北海道札幌市在住の食アスリートシニアインストラクター。

主な活動は、アスリートのための食メソッドを軸にした、勝つための強い心と身体づくり、食戦力指導。

食事に対する意識を育てることは、技術を積み上げるための土台として欠かせません。

スポーツ栄養は特別なものという先入観を外し、日常食として家族みんなで取り組める、作り手にも易しいを大切に食アススタイルを提唱しています。

今日からできる食トレ！簡単なのに心も身体も強くなる！！

個別講座（対面・オンライン）、食トレセミナー（対面・オンライン）、チーム通年サポート、ジュニア期のお母様向けオンライン座談会（食アスママ会）の運営、PTA向け講演、家庭教育学級講師、など。ボディメイク競技者にも好評の「若玄米リセットプログラム指導者」として食生活改善やダイエット指導なども行っています。



<略歴>

1971年札幌市生まれ北広島市育ち。北広島高等学校卒業。会社員として勤務しながら2児を出産、3人目の出産を機に退職（勤続16年）。初の専業主婦を3年経験し再就職（7年勤務）。自身の働き方を見直したく退職し、2018年に食アスリートジュニアインストラクターの資格を取得。2019年シニアインストラクター。2023年度食アス大賞受賞

<保有資格・実績>

食アスリートシニアインストラクター（一社）食アスリート協会認定
健康食育シニアマスター（一社）日本健康食育協会認定
速読脳トレパラパラサポーター（一社）脳開コンサルタント協会認定
メンタルコーチ、セラピスト（量子調律・潜在意識・感情統合）

<サポート・セミナー実績>

ノルディックスキージャンプ ワールドカップ・北京五輪日本代表 中村直幹選手

北海学園大学硬式野球部 栄養指導担当

札幌新陽高校男子硬式野球部、帯広南商業高校野球部、東海大札幌高校硬式野球部、北海道科学大学高校サッカー部、北海高校サッカー部、など。

個別講座：ジャズダンス指導者、アルペンスキー競技者、ほか、お子様を支えるお母様が多数受講

女子アスリート応援企画ベストパフォーマンスのために今すべきこと 企画・運営

<自身が経験したスポーツ>

競技：バスケットボール（中学）、陸上長距離（高校）、審美系：ジャズダンス（7年）