

スポーツコンディショニング講座

7月29日（月）生涯学習センターで、スポーツコンディショニング講座を開催しました。今年のテーマは、「スポーツを頑張る子どもを応援しよう！パフォーマンス向上の栄養学」。栄養バランスや摂取量に気を取られがちですが、そしゃくや組み合わせ、タイミングなど食べ方にも、ポイントがあることを学びました。



選手のカラダをつくるための食事と、練習前後の補食のポイントを学びました



講師の堀口泰子氏（栄養士・食アスリートシニアインストラクター）に、保護者や指導者からの質問にわかりやすく答えていただきました