

# WAPニュース

## 第12回育成プログラム

11月12日(土)に宮崎市西部地区農村環境改善センターにおいて、「食育・アンチドーピング③:アスリート食③」及び「競技種目体験プログラム⑫:フェンシング②」を実施しました。

アスリート食③では、川端理香先生(Nutrition Consulting WATSONIA 代表:管理栄養士 元日本オリンピック委員会(JOC)強化スタッフ)から「強くなるための栄養と食事」をテーマに強くなるために、勝つために良い食事の摂り方を学びました。

フェンシング②では、1回目に続き宮崎県フェンシング協会:濱上紀子先生、本假屋茜先生、西山瑞恵先生、永田峻先生及び高校生のサポートもいただきながら、今回は実際にジャケットを着用して公式の試合を体験しました。

### ■アスリート食「強くなるための栄養と食事」

・良いトレーニングを行っていても、ダメな食事を摂っていれば強くなれないし、勝てない。ダメな食事とは?疲労回復に良い食べ物は?身長を伸ばしたり、筋肉を動かすのに良い食事は?など、すぐに役立つ、実践できる栄養と食事について勉強しました。



### ■フェンシング

- ・「敬礼」の仕方を学び、実際にジャケットを着用して試合を行いました。
- ・前回の復習「突き」



・剣を使って「突き」

- ・ジャケットを着用して公式試合「真剣勝負!」

- ・「敬礼」の練習



スポーツくじ  
BIG

私たちはスポーツ振興くじ  
助成を受けています。