

WAPニュース

第3回育成プログラム

6月19日(日)に宮崎県企業局県電ホールと宮崎小学校体育館において、「食育」及び「ファミリープログラム②」、「自宅課題カリキュラム②」を実施しました。

食育では、小松洋一氏(南九州大学健康栄養学部管理栄養学科准教授)が、「スポーツと栄養について」講義をしていただきました。

ファミリープログラム②は、宮崎県栄養士会10名の指導者が、1期生の食事について、食事調査票及びデジカメ(夕食等の画像)、ライフコーダーを元に聞き取り調査をしました。

自宅課題カリキュラム②では、日体協公認アスレティックトレーナー(AT)4名の講師から、前回のスタティックストレッチ、ダイナミックストレッチ、トレーニング(フロントキープ・サイドキープ・ブリッジ)等に具体的に指導をしていただきました。



食事の量、食事の摂り方、貧血等について学習しました。

右は、食事調査の聞き取りの様子です。



各種のストレッチ・フロントキープなどのトレーニングを行いました。

毎日、頑張ろう!!



スポーツ倶

GO GO BIG

私たちはスポーツ振興倶助成を受けています。