



デュアルキャリア教育

チャンスをつかむ準備はできていますか？

未来に向けてできること

自分がどうなりたいか
自分の夢や目標は自分で決める

24時間を大切に過ごすことで、無限の可能性を広げることができる!!

『アスリートとしての人生』と『人としての人生』を両立させるためには、『常にチャンスをつかもうとしている自分になれるか』が大切です。目標を達成するため長期的な計画や、目標を書き出しておくことで、自分の気持ちを整理でき、すべき事にいち早く気づくことができます。

『チャンスをつかむ』ために、待っているだけでなく、自ら情報を収集したり、積極的に行動していきましょう!

自分の考えを共有する



目標を書く

第18回育成プログラム

-2021.11.13-

冬もしっかり水分補給!!



管理栄養士の川端さんを講師に迎え、1年をとおして摂るべき栄養素はもちろん、冬場にはどの栄養素を意識して摂ると良いのかななどを学びました。

寒くなると着込むことも多く、またコロナ禍でマスクを着用することで、気がつかないうちに身体の水分が不足したり、乾燥しがちなことから、水分補給がとても大切です。

毎日の食事、水分補給、体重測定で、しっかりと体調管理をしていきましょう!



アスリートの身体を作る食事の基本

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・乳製品
- ・豆

基本となる食材をしっかり摂ることができているか、自分が摂取した直近3食(夜・朝・昼)で確認しました。(※アレルギーは除く)

アスリート食



スポーツクジ



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。