

世界へはばたけ!

WAP NEWS

宮崎ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト

第14号 2023年1月28日
宮崎ワールドアスリート発掘・育成
プロジェクト実行委員会事務

第16回育成プログラム
— 2022.11.12 —



デュアルキャリア教育

当日は、筒井先生より、アスリートとして、人としての人生を豊かにするための考え方や行動に移すことの大切さを学びました。特に、目標を達成するのに必要な力の発揮の仕方や、チャンスをつかむために必要時間や準備の仕方がためになりました。



今回はアスリートとして、最大限のパフォーマンスを発揮するための栄養摂取、水分の補給について管理栄養士の川端理香先生よりお話がありました。特に栄養面では、タンパク質の摂取と合わせて野菜などのビタミンの摂取が大切であるというお話でした。今後とも、スピードやパワーを発揮するための身体づくりのための栄養摂取を絶えず頭に描き、アスリートとしての食生活を心掛けたと思います。

アスリート食



〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕

<https://www.miyazakiken-taikyo.jp>

宮崎県スポーツ協会

検索

