

# アスリート食

管理栄養士  
川端 理香 氏



当日は、管理栄養士として、JOC強化スタッフとしてトップアスリートをサポートされてきた川端理香先生より、アスリートとして強くなる栄養と食事の仕方についてお話がありました。吸収の良い組み合わせを考えて、タンパク質やカルシウムを多く含む食品を摂取することの大切さを知ることができました。



BorderLeSS  
筒井 香 氏

# メンタル

メンタルのプログラムは、スポーツメンタルトレーニング指導を実践されている、筒井香先生のお話でした。過去を振り返って自分自身を振り返ることの大切さや自分自身を多面的に見ることができるトレーニングを積むことの大切さ等、フィジカル面のトレーニングだけではなく、メンタル面のトレーニングについて、その重要性を知ることができました。



〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕