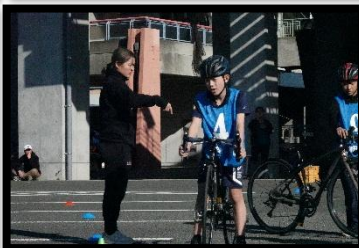




## 競技種目体験「自転車」

ジュニアとシニア合同で自転車の競技種目体験を実施しました。

当日は、県自転車競技連盟の方々に加え、宮崎ワールドアスリート修了生である年見穂風さん(1期生)にもサポートしていただき、ロードバイクの操作方法やギアチェンジの仕方などを丁寧に教えていただきました。また、サンマリンスタジアム周辺では県自転車競技連盟主催のロードレース大会が開催されており、本格的なレースのスピード感を間近で感じながら、プログラムに取り組むことができました。



## ファミリー「アスリート食」

前回のプログラムに続き、今回も中村優太氏(日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士)に講師を務めていただきました。

今回は、サプリメントを使用する際の注意点について、より具体的にご説明いただきました。

また、前回のプログラムで保護者の皆さまから寄せられた「食事面のサポートに関する悩み」についても、中村氏に丁寧に答えいただきました。



## 自宅課題

今回も担当ATの指導のもと、自宅で行い組めるストレッチや体幹トレーニングの正しいフォームをレクチャーしていただきました。

シニアのアスリート生にとって、自宅での課題プログラムは残り1回となりました。



〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕

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

宮崎県スポーツ協会

検索

