

オイスカ高・湖東中 バレー部にスポーツ栄養講座！！

バランス良い食事
バレー部員ら学ぶ
西区の2校

浜松市西区のオイスカ浜松国際高と湖東中の女子バレーボール部員を対象にしたスポーツ栄養講座がこのほど、同高校で開かれた。両校の約30人がバランスの良い食事について学んだ。

管理栄養士が講師を務め、練習の前後に栄養を補う「補食」の必要性などを解説した。部員は直近の食事シートに書き出した。改善点を話し合った。講座は部活動サポート企画としてLPガス販売のエネジン(中区)が企画した。

食事の改善点について話し合う部員。浜松市西区のオイスカ浜松国際高



静岡新聞に、部活動サポート企画『スポーツ栄養講座』の様子が掲載されました。今回は、オイスカ浜松国際高校と湖東中学校の女子バレー部の約30人と練習前後に栄養を補う『補食』について、管理栄養士から学びました。成長期に必要な栄養の話や運動効果・パフォーマンス力を上げるためにはどのような食生活の改善や工夫ができるのかなどを教えてくださいました。部活動をバックアップすることで「学校」「地域」の活性に繋がるよう、今後も地域の皆様が元気になる活動のお手伝いを行ってまいります！！

令和4年(2022年)12月6日(火)

静岡新聞

