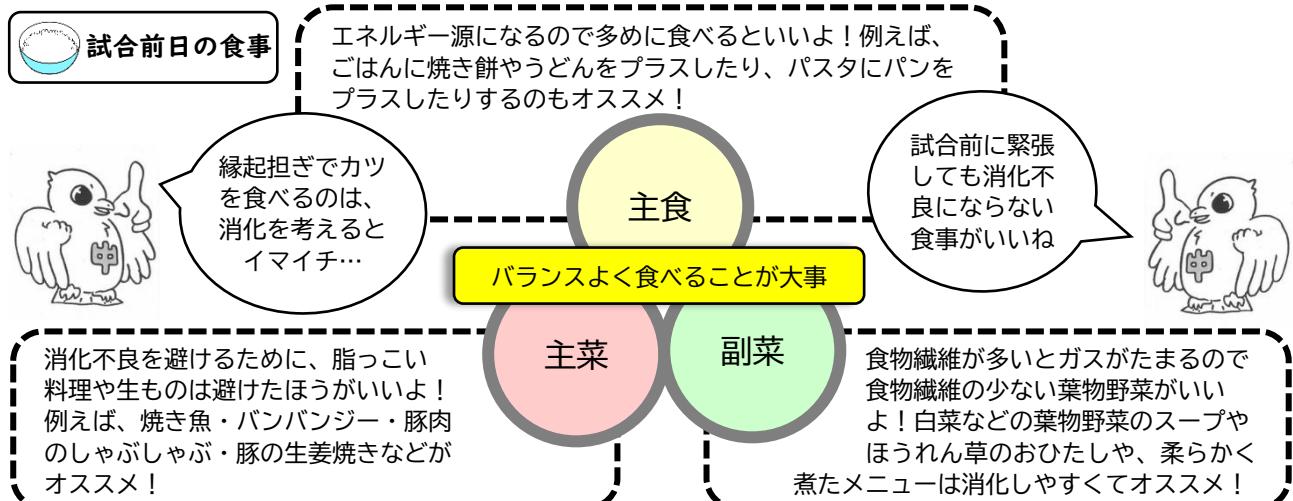
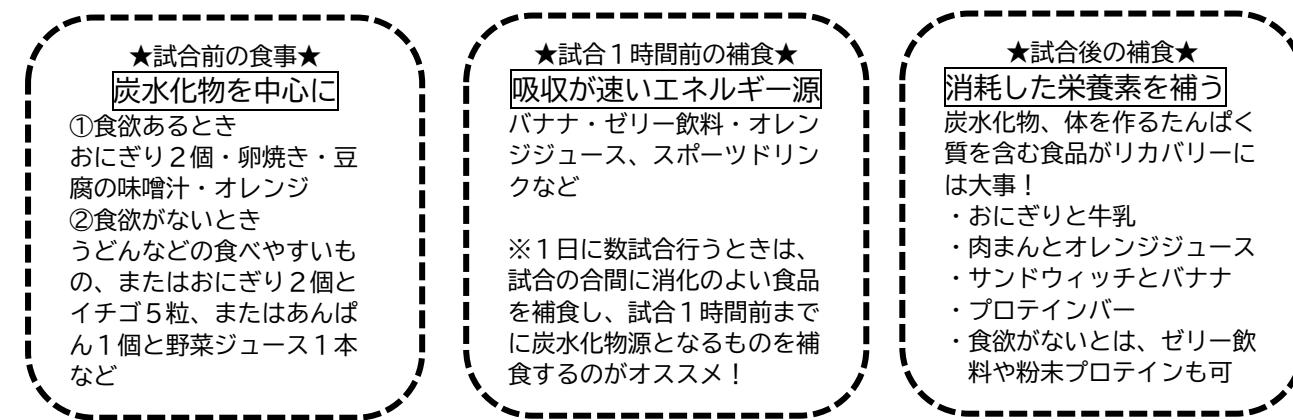


第3回リフレッシュ講座は「試合前の体調管理」

第3回目のリフレッシュ講座は、大瀧直美先生による「試合前後の体調管理」です。約120人の生徒が参加し、どの子も真剣に学ぶことができました。試合の前日、当日の朝、試合と試合の間にどんなものを食べるとベストパフォーマンスにつながるのか。試合後はどんなものを食べるとよいのか。食事のとり方が、コンディションに影響することや、試合後のメンテナンスにも食事が関係することを学びました。



試合当日の食事 胃に食べ物がとどまるのは約3時間なので、**試合の3~4時間前には食事を済ませて試合に臨むとよい！**



参加した生徒の声

大会前は特に炭水化物を多めに食べるのがいいことがわかりました。

疲れたときにオレンジジュースを飲むのがいいことを知ってびっくりしました。