

# 未来へはばたけ！！

## 宮崎市トップアスリート



10月のトップアスリート発掘・育成事業は、あすりーと道場 BUSHITSU にて、トレーニング及び管理栄養士の園田さんによる講座を行いました。

少ない人数でのトレーニングでしたが、先生方が選手1人1人の動きを確認しながら、充実したトレーニングができました。



管理栄養士

園田 美沙 先生

園田先生の  
イチオシ補食は、

『塩ようかん』



<運動前>

「吸収の速さを重視」  
消化に時間がかかる脂質  
の高いものに注意！

～講座「補食・補水」の振り返り～

運動**前**の補食・・・炭水化物、ビタミン、ミネラルの多いもの  
(例:カステラ+100%オレンジジュース)

運動**後**の補食・・・炭水化物、たんぱく質が多いもの  
(例:おにぎり+ヨーグルトドリンク)

<運動後>

「リカバリー重視」  
夕食に響かない量と質！



<次回のトレーニング>

日時 令和3年11月20日(土)  
17:00~19:00  
場所 宮崎市生目の杜運動公園 体育館  
内容 基礎トレーニング・講座

<競技体験プログラム『ゴルフ』>

日時 令和3年12月4日(土)  
16:30~17:30  
場所 いけうちゴルフ  
(宮崎市池内町 3535)

<スプリント学会講演会(公開講座)>

日時 令和3年11月27日(土)  
12:00~13:00  
場所 宮崎市民プラザ オルブライトホール  
講師 **山縣 亮太**選手  
(株式会社セイコーホールディングス)

※先着20名(後日、案内します。)

