担当：スポーツ栄養学科
新助手　渡部真子

男子バレーボール部SG2025春リーグ１日密着！

2025/4/19～5/26にわたり、第65回東北バレーボール男女リーグ戦が行われました。
リーグ戦に帯同した栄養サポートチームの１日をご紹介します！

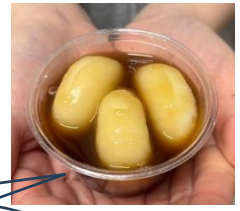
会場到着

調理した補食を手分けをして
選手の元へ運びます。
保冷バッグで保管し、
温度管理、衛生管理を徹底し
ています。

試合観戦

試合観戦をしながら、選手の
競技時間や汗のかき具合を把握
しています。また、選手の状態を
みて、しっかり水分補給ができて
いるかなどを確認しています。

ココアミルク



白玉団子みたらし

9:30　9:40　サポートグループスケジュール　11:00　12:30

アップ時間前補食提供

ゼリードリンク
みかん味

試合前でも飲みやすいゼリー
ドリンクを提供しています。
試合に影響がでないように、
消化の良いゼリードリンクを
手作りしています。

試合後補食提供

試合後に糖質を補給することで、
筋肉の回復を促しています！
試合に勝っても負けても、
お疲れ様の気持ちを込めて
提供します。

高校生のみなさんへ
スポーツ栄養研究会サポートグループでは、頑張っているアスリートをを支えることができます。私たちと一緒に選手のサポートをして、実践力を身につけましょう！男子バレーボール部SG一同お待ちしております！

学科概要はこちら　バックナンバーはこちら