

女子新体操競技部サポートグループ大会同行！！

学科通信はこちらから
バックナンバーはこちらから



11月7日(金)～11月9日(日)に群馬県高崎市で開催された『第78回全日本新体操選手権大会』に同行し、3日間団体メンバーの選手におにぎりとゼリードリンクの補食提供を実施しました 🍙 🍹

11月7日

- * ひじきのまぜごはんおにぎり
- * 生姜入り肉そぼろおにぎり
- * オレグゼゼリードリンク
(オレンジ&グレープフルーツ)

11月8日

- * ひじきのまぜごはんおにぎり
- * グリンピースと塩昆布おむすび
- * トロピカルゼリードリンク

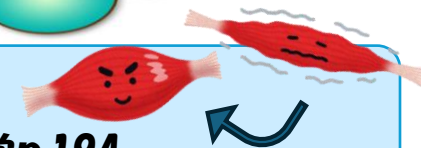
11月9日

- * グリンピースと塩昆布おむすび
- * 生姜入り肉そぼろおにぎり
- * オレグゼゼリードリンク
(オレンジ&グレープフルーツ)

< 目的 > 試合後の筋グリコーゲンの回復を促すこと

< 基準値 > 1.2g / KgBw

※参考文献: エッセンシャルスポーツ栄養学p.194



新体操競技部の皆さん
お疲れ様でした ✨

