

学科通信はこちらから
バックナンバーはこちらから

女子新体操競技部サポートグレープ大会同行！！

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
- * オレグレゼリードリンク
(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
- * オレグレゼリードリンク
(オレンジ&グレープフルーツ)



新体操競技部の皆さん
お疲れ様でした！



<目的>試合後の筋ケル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

