

ハキタ  
ハキタイムズ

HAKITA TIMES

6/25  
(木)

スポーツ栄養セミナーを開催しました!



株式会社明治様を講師にお迎えし、「スポーツ栄養セミナー」を開催しました。

「食事もトレーニングの一つ」をテーマに、食事の重要性と栄養バランスの整え方、自分に必要なタンパク質量、運動直後の栄養補給の重要性について、すぐに実践できる内容をわかりやすく教えていただきました。

生徒たちは講師の問いかけに積極的に反応しながら、自分たちの食生活や競技生活と結び付けて考える様子が見られました。

講義後にはプロテインの試飲も行われ、栄養補給の大切さを実感する貴重な機会となりました。

今回の学びを日々の食事や生活習慣に生かし、「食べる力」を「競技力」や「健康」につなげていきます!

参加者 約100人!

参加した部活動

- フェンシング部
- バスケットボール部
- ハンドボール部
- 卓球部
- 野球部
- 希望者

学ぶ



食事の重要性や栄養バランスの整え方など、すぐに実践できる内容を学びました。



考える・参加する



講師の問いかけに積極的に参加し、理解を深めました。



サポートする



部活動のマネージャーが試飲用プロテイン作りをお手伝い! みんなで協力して準備しました。



食事は、最高のトレーニング。

日々の食事を見直し、学んだことを実践して、よりよいパフォーマンスを目指していきましょう!

- 栄養バランスを意識する
- 朝食をしっかり取る
- 自分に必要なタンパク質を知る
- 運動直後の栄養補給を忘れずに

学んだことを  
実践へ!