

各サポートグループ(以下SG)に新1年生も加わり、本格始動!

4月~6月にかけてどのSGも選手の実態*を把握するための活動を行いました。

*起床・就寝時間や食事状況、練習頻度など生活習慣について聞くことが多いです。



測定器

食事調査 (FFQg調査) + 体組成測定

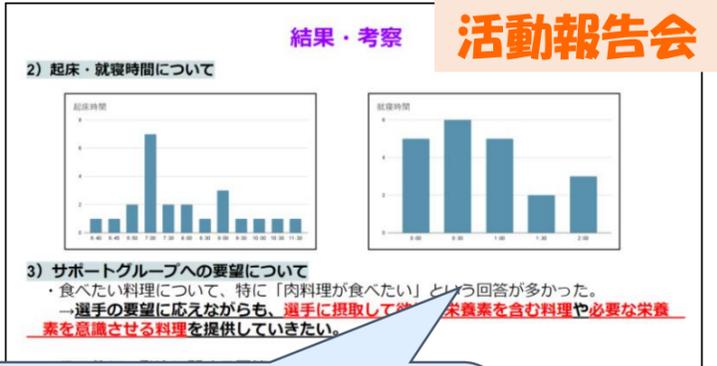
練習見学+アンケート調査



結果をフィードバック*



*返却をして選手に把握してもらうこと。



1年間の活動の成果をサポート部門のメンバーへ発表します。他のSGからの意見も参考に、次年度の栄養サポート活動を計画しました。



各SGをより深く知る機会となり、実際に活動をしている先輩からお話が聞けるチャンスです!



活動紹介会

※運動栄養学科の新1年生に向けて



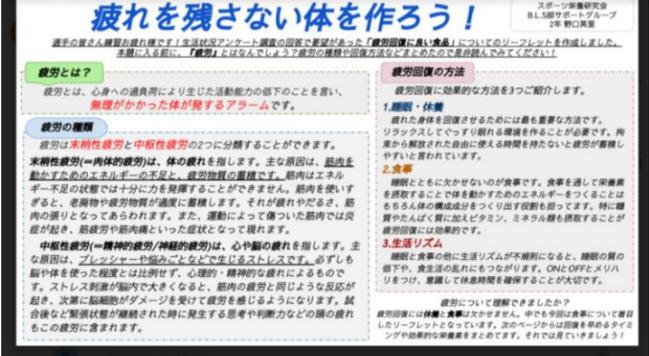
食事提供

6月からは選手の実態に合わせた活動を実施しました。

定期的な活動に加え、次の活動に向けての準備も同時に行いました。

*栄養情報を資料にまとめたもの。

リーフレット*発行



準備をしてきた活動の実施! 選手からの「ありがとう」はとても嬉しい瞬間です。

お料理教室



レシピ動画



オンラインによる栄養サポート活動も実施します!

折りたたみ キンパ



メニューの試作

