

🍷 栄養学講座で体力 UP 🍷

10月22日（金）、今年度も(株)ニューレックスの大前貴稔さんにお越しいただき、栄養学講座を開催しました。今年の夏はとても暑く、大会期間中の疲労が抜けきれず、試合中に足をつってしまう選手も多くおり、自分の身体のケア、そして身体づくりの重要性を痛感した1年でした。来年の夏に向けても、このオフシーズンの身体づくりが勝負になってきます。

1年生は初めての栄養学講座ということもあり、基本からしっかりと学び、2年生は、さらにレベルの高い知識の得るため積極的にお話を聞いていました。講座終了後には、選手たちの口から「春までに体重10Kgあげる！！」「俺は20Kgだ！！」など、やる気の声が続々上がっていました。この冬の成長がとても楽しみです。

毎年、多忙の中、遠く北海道までお越しただいています大前さんの熱い講座は選手からも大好評です。“甲子園出場”という結果で、恩返しできるようにスタッフ・選手一同頑張っていきます。本当にありがとうございました。



2021年 10月 27日