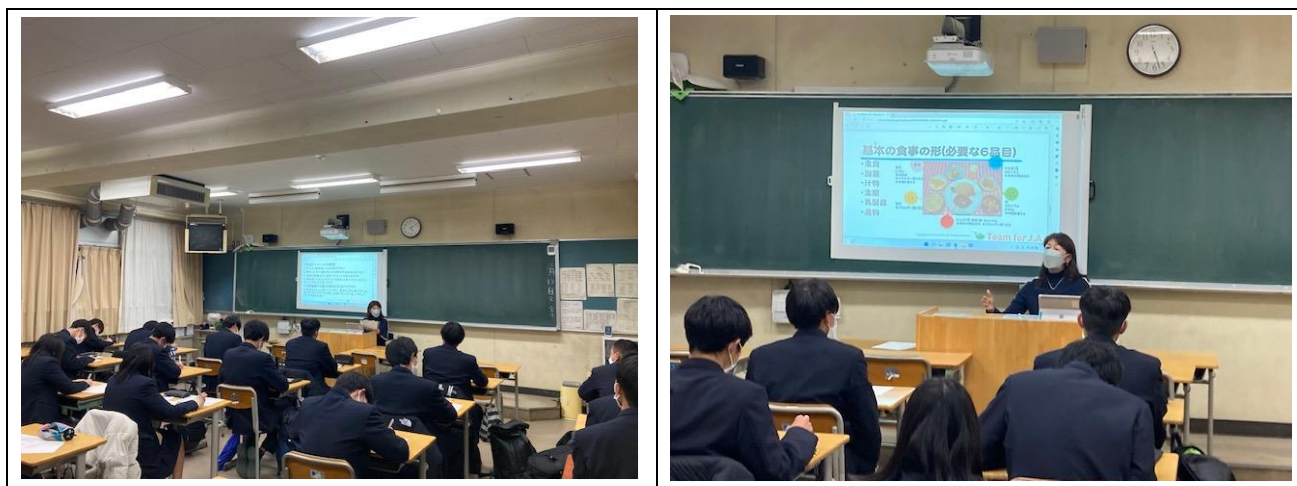


## 学校の様子（SSPC 陸上競技部向け講習会の様子）

1月12日（木）放課後、「Sport-Science Promotion Club（SSPC）」の取り組みの一環として、管理栄養士・アスリートフードマイスターの石村智子先生をお招きして、講習会が行われました。

第4回目となる今回は、「高校生陸上選手の食事」と題する講習会でした。

テーマとして、「ケガ防止」「疲労回復」「カラダを温める」「腸を整える」があげられ、毎日の当たり前のことを当たり前に続けられる選手が強くなることや自分のカラダを知ることの大切さについての講習となりました。



参加した陸上競技部の生徒たちは、講師の石村先生のお話を聞き洩らさないように、手元のプリントにメモを取りつつ、真剣に聞いていました。

実際に身体を動かす練習とともに、座学でしっかりと科学的に学ぶことで、根拠をもって、様々なトレーニングや日々の生活に反映できる有意義な時間でした。