

5月6日 硬式野球部

栄養学習

硬式野球部の活動の一環で行われた栄養学習の様子です。身体を動かすだけでなく、練習の効果が最大化されるような食事の摂り方について勉強しました。



当日は外部から管理栄養士の先生をお招きしました。体力が保たない、体重が増えない・・・などの悩みを食事で解決する方法を勉強しました。

部員はみな真剣に取り組んでいました。