

活動状況

令和6年5月31日(金)、6月1日(土)に国立スポーツ科学センターから高橋先生、笹代先生、公認スポーツ栄養士の井上なぎさ先生によるコンディショニング講習会を実施し、動ける身体作りと、スポーツ選手に必要な栄養についての講習を行っていただきました。

コンディショニング講習会では動的アライメントの撮影を行い、それぞれの身体に応じたトレーニングを指導していただきました。

また、栄養に関しては事前に計測した各自の身体組成に基づき、栄養学の基礎的な内容に加え、学生一人一人に個別に面談形式での指導を行っていただきました。

