

MEDICAL

学ぶ駅伝チーム

“絆”

TRAINING



第89回箱根駅伝大会を2週間後に控えた12月20日午後6時 文理学部3504教室は熱気溢れる陸上競技部のアスリート達で一杯であった。本年の駅伝チームは6月より齊藤明義先生の指導の下でスポーツメディカルの重要性を学び実践に向上してきたが、この日は文理学部体育学科松本恵先生をゲストに迎えた「長距離ランナーの栄養学」講座を学ぶ最初の日であった。



ゲストの松本恵先生



栄養学の重要性を語る鈴木監督



学ぶアスリート達

当日の栄養補給

レースから逆算して、計画的に補給すること!!

3・4時間前

糖質中心・脂質少なめの食事

ご飯・おにぎり・食パン・うどん・あんぱん・カステラ・おもち・バナナ

1時間前

消化吸収の良い糖質を少量

バナナ・100%果汁ジュース・エネルギーゼリー

果糖が運動前は良い

30分前

吸収の早い糖質を少量

スポーツドリンク・はちみつ・あめ・ブドウ糖



満席の教室



走る栄養学



聴いる齊藤先生と鈴木監督