

## 当日の様子

### スポーツ栄養について（講義）



### 緑黄色野菜200gはどれくらいでしょう



計測中

### スポーツコンディショニングについて



### トレーニングも実践しました！



関節可動域  
のチェック

コアの強さ

参加者からは、「普段の食事の大切さを改めて認識できた」「コンディショニングについて体のバランスチェックの正しいやり方がわかった」などといった声があがりました。今回学ばれたことをスポーツの現場や日々の生活でぜひ実践していただきたいと思います。

