

第3回 釜石高校運動部サポートプログラム

日時 平成29年7月27日(木) 13:30~15:00

国立釜石病院院長 土肥守先生、釜石シーウェイブスヘッドトレーナー 太田光先生、学校薬剤師 中田義仁先生を講師にお招きし、運動部の希望者を対象に「競技力を向上するための体づくり」をテーマとした、栄養学・トレーニング・薬学に関する講習会を行いました。

* 講習会の様子は、釜石シーウェイブスRFC公式ホームページでも掲載されています。

<http://www.kamaishi-seawaves.com/news/index.cgi?no=1666>



食事について科学的に学びます。

参加者全員で、筋肉を意識しながらトレーニングを実践しました。



競技によって、鍛える筋肉も変わってきます。

