

# 女子新体操競技部サポートグループ大会同行！！

# 学科通信はこちらから  
# バックナンバーはこちらから



11月7日(金)～11月9日(日)に群馬県高崎市で開催された『第78回全日本新体操選手権大会』に同行し、3日間団体メンバーの選手におにぎりとゼリードリンクの補食提供を実施しました 🍙 🍹

11月7日

- \* ひじきのまぜごはんおにぎり
- \* 生姜入り肉そぼろおにぎり
- \* オレグゼゼリードリンク  
(オレンジ&グレープフルーツ)

11月8日

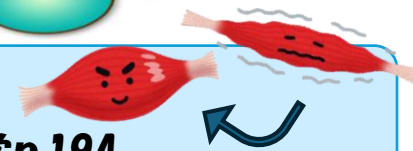
- \* ひじきのまぜごはんおにぎり
- \* グリンピースと塩昆布おむすび
- \* トロピカルゼリードリンク

11月9日

- \* グリンピースと塩昆布おむすび
- \* 生姜入り肉そぼろおにぎり
- \* オレグゼゼリードリンク  
(オレンジ&グレープフルーツ)

< 目的 > 試合後の筋グリコーゲンの回復を促すこと

< 基準値 > 1.2g / KgBw ※参考文献: エッセンシャルスポーツ栄養学p.194



新体操競技部の皆さん  
お疲れ様でした ✨

