

岐阜 Bluvic の選手が講話をしてくださいました

(R7. 2. 17)

岐阜県岐阜市を拠点に活動されているプロバドミントンチーム、岐阜 Bluvic から矢崎選手、宮崎選手が来校されました。部活動に所属している女子生徒を対象に、女子アスリートが抱える「生理との向き合い方」や「体型や食事管理」などの課題について、ご講話いただきました。講話の後には、質問コーナーの時間も設けられ、終始、和気あいあいとした雰囲気でした。生理に対する正しい理解をし、自分の身体を知ること、そして、練習を調整し、自己管理を行うことが、パフォーマンス向上につながることを教わりました。

