

鳥取県・韓国江原特別自治道障がい者スポーツ交流事業を実施しました！



11月26日（日）～11月29日（金）の4日間、韓国・江原特別自治道で障がい者スポーツ交流事業を実施しました。

この交流事業は3年間新型コロナウイルスの影響で延期しており、今回4年ぶりに開催することができました！今年は鳥取県から7名の鳥取県障がい者卓球協会のコーチ・選手が渡韓しました。

交流事業では、江原特別自治道障がい者卓球協会の選手と親善試合を行いました。初めて海外の選手と試合するなど、環境下に苦戦している選手が多く、江原特別自治道の選手の技術や試合運びなどに、鳥取県のコーチ・選手ともに刺激を受けていました。コーチ・選手からは「とても貴重な経験になった」という声が聞けました。江原特別自治道の皆さんありがとうございました。



令和5年度第3回栄養講習会を開催しました！

2月10日（土）、講師に管理栄養士の福本先生をお迎えし、ノバリアでの対面受講とオンラインのハイブリット形式で行いました。対面受講者17名、オンライン受講者8名と多くの方に受講していただきました。

今回の講習会は「オフ期の体づくり・シーズンインに向けた食事のポイント」をテーマに、昨シーズンを振り返りながら体づくりに必要な栄養について学びました。より多くの食品を摂るためのポイントとして、食材の頭文字である11文字を取った「さあにぎやかにいただく」という言葉があるそうです。皆さんご存知でしたか？普段の食事では何品目くらい摂取できているのか、また、自分に足りない栄養素は何かを知る良い機会となりました。自分にあった食事量、調理の工夫など盛りだくさんの内容に、参加者の皆さんも熱心に聞き入っておられました。

今回の話を活かし、シーズンインに向けてバランスの良い食事を心がけていきましょう！



NOVARIA情報コーナー

相談事業
開設中！

ノバリアでは、競技力向上対策事業の一環として、毎月1回相談事業を実施しています。スポーツを始める、続けるにあたり、体のことや、健康のこと、トレーニングのことについて気になることやお悩みはありませんか？専門の医師や栄養士、トレーナー、スポーツ指導員があなたの相談にのります。スポーツをしたいけど少し不安がある方、競技力向上に向けて相談したいことがある方、ぜひノバリアの相談事業をご利用ください！

【日程】3月23日（土） 4月以降の日程については決定次第お知らせします

医事相談10:00～12:00 栄養相談13:00～15:00 トレーニング相談15:30～17:30

スポーツ相談はノバリアの指導員が随時行っています。詳細は鳥取ユニバーサルスポーツセンターノバリアへ！

発行

鳥取ユニバーサルスポーツセンター 〒680-0944 鳥取市布勢146-1 布勢総合運動公園内

NOVARIA

TEL 0857-50-1091 FAX 0857-50-1092

E-mail tottori-novaria@ts-sawayaka.jp

