



## マツダスカイアクティブズ広島と広島国際大学様との連携事業！

平素よりスカイアクティブズ広島へのあたたかいご声援を頂き、誠に感謝申し上げます。

7月16日、マツダスカイアクティブズ広島の選手が広島国際大学様 呉キャンパスにて医療栄養学科と薬学科の皆さんにサポートいただき、体組成の測定をしました。

当日は、事前に提出した3日分の食事内容の画像や摂取量の記録を基に、医療栄養学科3年生の皆さんから普段の食生活などのヒヤリングや指導を受けました。又、ヘモグロビン(※)値や体成分分析装置を使った筋肉量や体脂肪量の測定を行いました。(※)身体の活動に不可欠な酸素を運ぶ役割を担っています。

練習を効果的に行うためにも、自身の身体のことを知り必要な栄養価をタイミングよく摂取し、今シーズンのパフォーマンス向上につなげていこうと思います。

広島国際大学の皆さん、ありがとうございます。



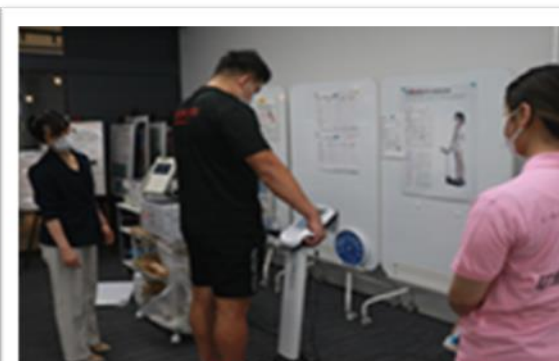
### ☞【重信選手コメント】

「ヘモグロビン値を測定。特に異常もない状態でした。学生の方々の対応もよく、特に挨拶が徹底されており、朝早が早かったのですが、気持ちよく測定に臨むことができました。ありがとうございました。」



### 【河野選手コメント】 ☞

「3日分の食事の写真にて栄養の偏りなどを確認し、今後、摂取すべき栄養を具体的に教わりました。」



### ☞【武田選手コメント】

体成分分析装置で筋肉量を測定。「筋力量が前回より6キロ増えていてトレーニングの成果を実感できました。しかし、体脂肪率がまだまだ多く軽肥満との結果がでてしまいました。結果を真意に受け止め次の測定ではアスリート体型に近づけるようにこれからも食事、トレーニングに取り組んでいきたいです。」