



# 水泳部サポートグループ大会帯同



水泳部サポートグループは6月14日～16日に北部学生選手権に帯同し  
提供希望の選手10名に補食提供を行いました！

選手のアップ時間から逆算して消化が間に合うように、予選分は大会会場へ移動する前に、  
決勝に進んだ選手には会場で補食を提供しました。

## 提供物

＜味の素・アミノバイタルプロ＞

### なぜアミノバイタルプロ？

理由① 試合前に摂取してほしい  
BCAA量(約4g)を満たしている

理由② 競泳の競技特性上、  
レース間隔の短いことによる  
消化吸収能への考慮

理由③ プールサイドでも素早く  
摂取ができる

## 提供理由

運動前、中の※BCAAの  
摂取には**筋疲労・筋痛抑制効果**が  
期待でき、1日に複数レースを  
行う水泳選手の**筋疲労・筋痛**  
に伴う**パフォーマンス低下抑制**  
を目的とし、提供しました。

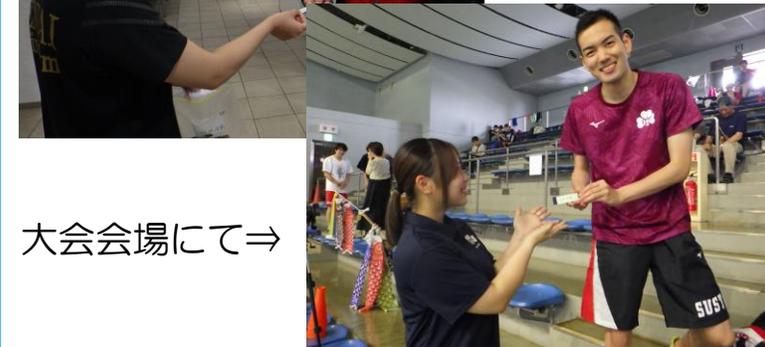
※BCAA

…運動時の筋肉でエネルギー源となる  
必須アミノ酸。

## 提供の様子



←ホテルにて



大会会場にて⇒

大会後のアンケート調査では、摂取した選手と摂取しなかった選手の筋疲労度に差は認められませんでした。筋痛については**摂取した選手のほうが抑えられた傾向**でした。選手は2日間の試合期間に複数種目(個人・リレー)に出場しているため、筋疲労やリカバリーの観点からも一日の食事(朝、昼、夕)と補食(おにぎりなど)についても食事指導が必要であると感じました。今後はさらに栄養サポート活動を充実していきます。