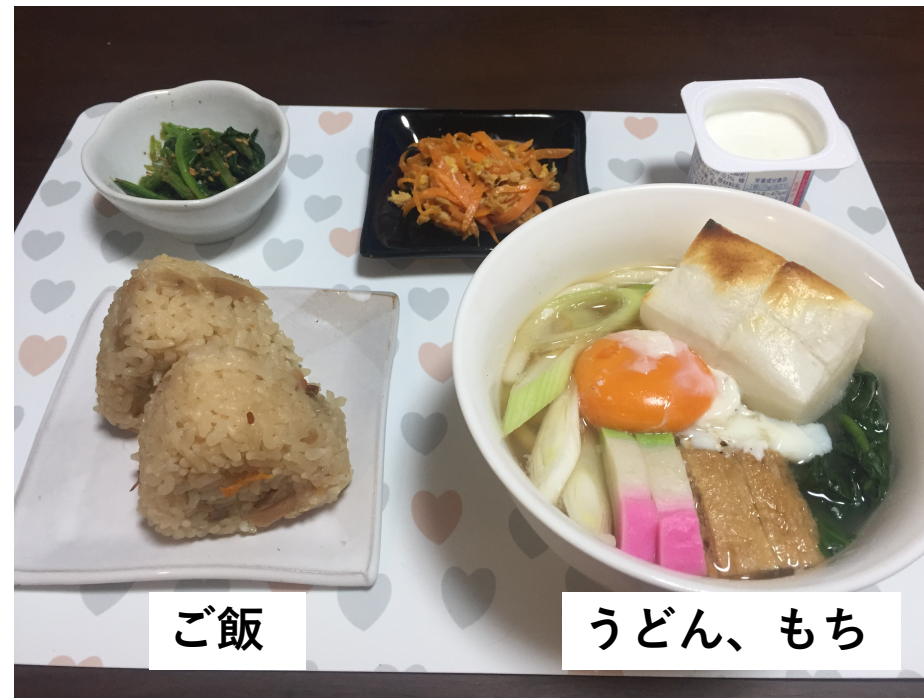


試合前はエネルギーを補充しよう！

（前日夕食～当日朝食）

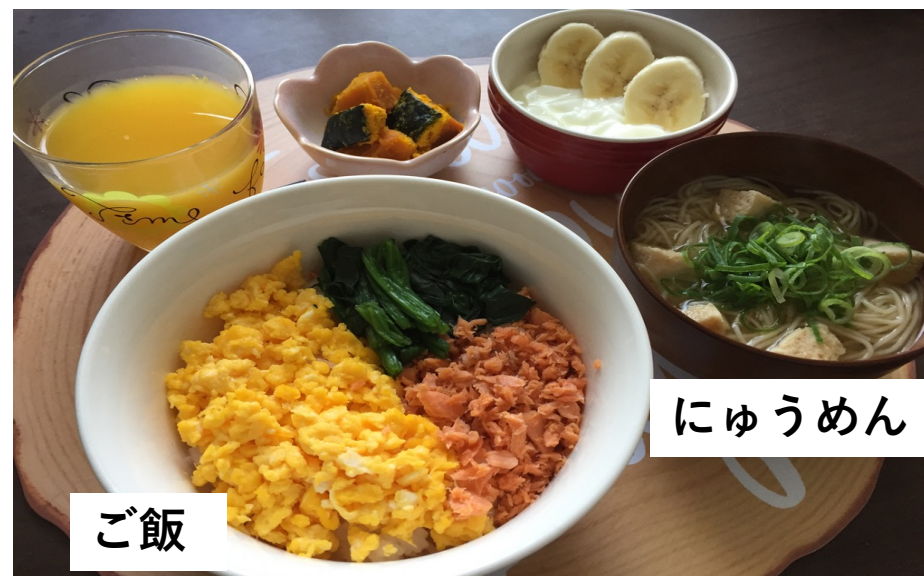


試合に向けてエネルギーを蓄えておく必要があるため糖質を多く摂る。
（ご飯、うどん、もちなど）



ご飯

うどん、もち



ご飯

にゅうめん