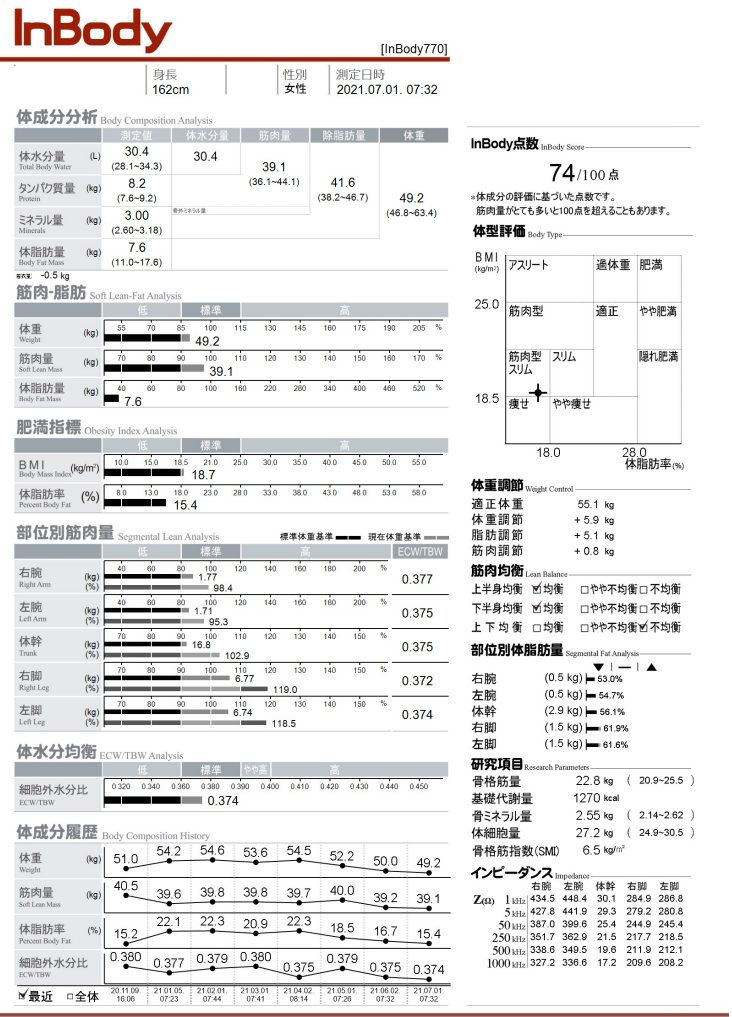


埼玉栄は“**Inbody**”を活用して

「**軽さ**」よりも「**強さ**」

を重視した体づくりを指導しています



昔から女子の長距離選手は体重管理と称して「**体重が軽いほうがいい**」と言われてきました。しかし、「**食べてはいけない**」というストレスや、エネルギー不足によって無月経に陥ったり、心の面でも身体の面でも女性としての成長を大きく妨げることが分かっています。特にジュニア期は必要なエネルギーを十分に摂取して「**骨**」を作ることが大切な時期とされています。

本校では1日3食+練習後の補食との大切さを伝えるとともに、トレーニングによって**全身の筋肉量を増やすこと**を意識しています。その成果を確認するためにNTCにも設置されている「**Inbody770**」を用いて月に一度、体組成測定を行っています。各部位の筋肉の量や体脂肪量などの現状を確認することで、翌月のトレーニングに役立てています。

※体重は参考値です。計量法上の取り違い・証明用には使えませんのでご注意ください。Copyright©2006 by InBody Japan Inc. All rights reserved. 98.0Pin 100020