



長野南高校野球部通信



第15号 2024年11月26日(火) 野球部監督 丸山智大

筋骨隆々を目指して

シーズンイン目標値(体重・除脂肪体重・骨格筋量)									
	身長	体重現在値	最低目標体重	最高目標体重	除脂肪体重最低目標値	除脂肪体重最高目標値	骨格筋量最低目標値	骨格筋量最大目標値	
	180.9	64.5	73	81	63	68	32	40	
	168.6	56.2	68	70	56	61	30	35	
	181.8	62.2	73	81	63	68	32	40	
	177.9	61.8	72	78	60	65	31	38	
	175.1	68.1	73	75	59	63	31	37	
	171	50	61	71	50	60	27	35	
	174.1	60.6	66	74	55	63	29	35	
チーム平均	175.629	60.4857	69.4286	75.7143	58	64	30.2857	37.1429	

本気で変わろう！来年、文句なしで勝負するために。
お前たちなら絶対達成できる！

BIG3測定ランキング 第一回(11/12)						
※3RMで計測したものを1RM換算。						
	BP(kg)	SQ(kg)	DL(kg)	合計値(kg)	順位	12月目標値
	59	76	95	230	6	270
	56	131	95	282	1	300
	48	109	90	247	4	275
	43	120	95	258	2	280
	43	109	95	247	4	275
	40	76	79	195	7	215
	48	120	90	258	2	280
	48.142857	105.85714	91.285714	245.285714		270.714286

12月チーム平均目標270kg (チーム平均最終目標330kg)

本気でやってみろ！

第1期(10月) 体重増加ランキング						
				増加量	順位	
	62.2	→	64.5	2.3	1	
	55.3	→	56.2	0.9	5	
	60.9	→	62.2	1.3	3	
	62.4	→	61.8	-0.6	7	
	68	→	68.1	0.1	6	
	49	→	50	1	4	
	59.1	→	60.6	1.5	2	
チーム平均			59.5571	→	60.4857	0.92857
第1期(10月) 除脂肪体重増加ランキング						
				増加量	順位	
	56.3	→	57	0.7	3	
	49.7	→	49.8	0.1	5	
	55	→	56.5	1.5	1	
	56	→	55.4	-0.6	7	
	55.9	→	55.9	0	6	
	46.6	→	47.5	0.9	2	
	52.6	→	52.9	0.3	4	
チーム平均			53.1571	→	53.5714	0.41429
第1期(10月) 骨格筋量増加ランキング						
				増加量	順位	
	29.2	→	29.7	0.5	3	
	25.4	→	25.6	0.2	4	
	28.5	→	29.3	0.8	1	
	29.1	→	28.7	-0.4	7	
	29	→	29	0	5	
	23.7	→	24.3	0.6	2	
	27.2	→	27.2	0	5	
チーム平均			27.4429	→	27.6857	0.24286

夏に向けての我がチームの最重要課題はフィジカル面の強化です。それに向けて、個人がどれだけ身体を大きくすればいいのか、どれだけの筋力アップが必要なのか目に見えて分かるように表を作成しました。ただ、漠然と取り組むのではなく数値化することにより意識も向けやすいと思います。春見違えた姿になるよう懸命に取り組んで下さい。

保護者の皆様、選手たちは必ずや努力してくれると思います。期待しててください。また、食事に関しては保護者の皆様のご協力が必要不可欠です。本来、食事は「美味しく、楽しく」が大切です。しかし、アスリートとして量や質も大切なのは間違いありません。選手の身体が立派になるためにも食事作りや意識が低下しているときの声がけなど何卒よろしくお願いいたします。