



長野南高校野球部通信



第35号 2025年12月21日(日) 野球部監督 丸山智大

SCALE UP

11月から3月までは個の能力を最大限に高める期間です。そのために一番大事になるのは身体です。身体が大きいか小さいかで言えば絶対に大きいほうが良いです。かつ、内容量が大事です。

11月から月一で測定をしています。11月～1月はとにかくサイズを大きくすることに重点を置きます。とにかくここが勝負だと思ってください。細くて能力が高い選手が夏ばててベストパフォーマンスを発揮できない姿を何度も見てきました。夏勝つための大変な期間です。

○トレーニング○栄養○休養すべて大切です。

①体重②除脂肪体重③骨格筋量
を計測しています。

11月			12月			1月		
体重	除脂肪	骨格筋量	体重	除脂肪	骨格筋量	体重	除脂肪	
64.0	55.9	29.0	66.1	55.3	28.7			
71.6	56.8	29.5	72.7	58.9	29.6			
54.4	49.6	25.4	54.9	49.6	25.4			
65.0	56.7	29.4	65.6	55.5	28.7			
51.00	48.60	24.90						
57.0	50.30	25.80	58.7	51.50	26.50			
60.9	52.60	27.10	62.20	53.5	27.70			
73.3	59.20	30.80	71.2	58.1	30.3			
66.5	55.6	28.8	68.1	55.8	28.9			
54.30	47.30	24.10	57.40	48.80	25.00			
63.8	54.9	28.4	65.0	55.4	28.7			
64.4	58.2	30.3	66.3	57.5	29.8			

保護者の皆様へお願い

いつも野球部の活動にご理解いただきありがとうございます。選手は日々、寒い中練習を頑張っています。野球部で上記にある通りサイズアップを目標にトレーニングに励んでおります。週4日のウエイトトレーニングにプロテイン摂取やマネージャーがおにぎりを作り、現場でできる限りのことはしていますが一番は保護者の方々作ってくださる食事が何よりの希望です。ぜひ、たくさんの量と品目を食べさせてあげられるようご協力ください。また、私からの具体的なお願いやご相談です。

①お弁当の容量を大きなものにしていただけると助かります。

②お弁当とは別で捕食（パンやおにぎり）を多く持たせてほしいです

※土日の練習は弁当とは別におにぎり最低3つ。練習間で食べる時間を設けています。

③お米を譲っていただける方や安く売ってくださる方がいれば丸山まで連絡ください。

※古米、古古米、古古古米でも構いません。

是非選手のためにご協力頂けると幸いです。