

冬季シーズン突入！

11月15日の白河グリーンでの練習試合を最後に、冬季シーズンへ入りました。これまでの試合の中でたくさんの課題がみつき、一人一人の目標も定まったと思うので、それに向けてオフシーズンの練習も頑張っています。また、新チームになってから今日まで、保護者の皆様には様々な場面で支えて頂き、ありがとうございました。三年生の引退試合でもお世話になるとは思いますが、ご協力お願いいたします。



～食トレについて～

10月号の旭通信でお知らせしました『食トレ』についてですが、コロナウイルス感染の影響も考え、部活動内での食トレは当分の間中止となりました。したがって個人の集金も行いませんので、各家庭での食トレ及び体重UP&パワーUPをお願いいたします。そこで、今月からの旭通信では食トレについてのプチ情報と部員の食トレメニューを掲載していきたいと思っております。

☆高校球児の必要エネルギー量

今回は、高校球児の一日の必要エネルギー量についてです。国立スポーツ科学センターの研究によると、基礎代謝は【除脂肪体重×28.5】 必要エネルギー量は【基礎代謝×2】で、計算できます。

(例) 体重 67kg 体脂肪率 15% ⇒ 脂肪量 約10kg、除脂肪体重 57kg となるので、

基礎代謝量 $57 \times 28.5 = 1624.5 \text{ kcal}$

必要エネルギー量 $1624.5 \times 2 = 3249 \text{ kcal}$

米1合あたりは約534kcalなので、計算すると意外と一日のエネルギー量は十分取れているのでは？とも思えますが、それだけとっていても太れないのは、体が栄養を吸収しきれていないからなのです。次回はそのことについて書きたいと思っております！

★部員の食トレメニュー!!

今月の部員は キャプテン **本宮優聖 (2年)**

- ・メニュー ⇒ おにぎり (各休み時間ごと)
- ・中身 ⇒ 唐揚げ、焼肉、ハンバーグ、ドライカレー
- ・工夫 ⇒ 主にお肉を入れる 1日に6個 味に飽きないように
お肉のなかでも、豚ヒシ肉や牛カタ肉などは、高たんぱく質・低カロリーです。
筋肉を維持しやすいのでぜひ、この食トレ方法を参考にしてみてください！

