



< 2009年02月 >

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

カテゴリ

最近の記事

- [おかわり力アッププロジェクトの成果報告 \(2/12\)](#)
- [管理栄養士 山下陽子先生の栄養指導&身体測定 \(1/23\)](#)
- [管理栄養士 山下陽子先生の決勝戦観戦レポート \(1/1\)](#)
- [熱戦! レッドスターベースボールカップ決勝 \(12/31\)](#)
- [管理栄養士 山下陽子先生の試合観戦レポート \(12/2\)](#)
- [管理栄養士: 山下先生からのメッセージ【栄養指導教室・後編】 \(11/28\)](#)
- [管理栄養士: 山下先生からのメッセージ【栄養指導教室・前編】 \(11/22\)](#)
- [管理栄養士・山下先生の栄養指導教室開催 \(11/16\)](#)
- [山下陽子先生のチーズとごはんを使った簡単レシピ \(10/18\)](#)
- [管理栄養士: 山下先生からのメッセージ【鈴木正成教授講演会編】 \(10/11\)](#)

過去記事

- [2009年02月](#)
- [2009年01月](#)
- [2008年12月](#)
- [2008年11月](#)
- [2008年10月](#)
- [2008年09月](#)

最近のコメント

- [YOKO先生 / おかわり力アッププロジェクト...](#)
- [RED53 / おかわり力アッププロジェクト...](#)
- [秋山古兵 / おかわり力アッププロジェクト...](#)
- [石丸 / 熱戦! レッドスターベースボ...](#)
- [秋山古兵 / 管理栄養士 山下陽子先生の...](#)

最近のトラバ

お気に入り

ブログ内検索

QRコード



RSS1.0 | RSS2.0

アクセスカウンタ

Total: 12048
Today: 8
Yesterday: 13

読者登録

メールアドレスを入力して登録する事で、このブログの最新エントリーをメールでお届けいたします。解除は[こちら](#)

現在の読者数 1人

プロフィール

レッドスター

オーナーへメッセージ

2009年02月12日

おかわり力アッププロジェクトの成果報告

『おかわり力UPの効果をご報告』をお届けいたします。

昨年8月にこの"おかわり力アッププロジェクト"が開始して、5ヶ月が経ちました。この間にいろいろな嬉しい効果・良い効果が明らかになってきました。今回は「ごはんの力」が選手にもたらした効果を皆さんにご報告したいと思います😊

プロジェクト開始時に、鈴木先生から"大物選手になるための条件"をご伝授いただいて、約4カ月間、選手自身はもちろんのこと、指導者や保護者の皆様も、これまで以上に食事の大切さを認識し、できることから少しずつ実践してきました。

定期的開催した私の栄養指導にも真剣に耳を傾けて下さいました。そして、常に"大物"を目指し"大物"を合言葉に頑張ってきました。

私が練習や試合にお伺いした時には、選手から「チーズごはんを食べています」とか「オレンジジュースを飲んでます」など、いろいろと実践している声を聞くことができました。

また他に「身長を伸ばすにはどうしたらいいですか?」「筋肉をつけるにはどうしたらいいですか?」「嫌いな食べ物の変わりになるものを教えてください!」などと、食に対する高い意識を持ってきているなど実感できる質問もたくさんありました。

そしてこのプロジェクトの実施期間内に、嬉しい成果が選手達に見られました😊

まずはプロジェクト開始時の昨年8月と今年1月に実施した身体測定を比較した結果です。

- ・身長の平均伸長数：3年生は1.3cm、2年生は1.8cm、1年生は2.5cm。中には4cmも伸びた選手もいます!!!!!!
- ・体重の平均増加量：平均3年生は3.9kg、2年生は2kg、1年生は0.2kg。
- ・前腕周囲長や握力もアップしました（野球力（投球能力やバッティング力）は前腕周囲長や握力と関連があることが選手のデータから既に実証されています）。

これらの身体測定に関するデータは、いくら成長期とはいえ、驚異的なスピードの成長と言えるでしょう。

みんな大物に一步近づきましたね!!!!

続いて食事調査を比較した結果です。

- ・約半数の選手が、日頃使っているお茶碗1杯の量が多くなりました（大きなお茶碗でもりもりごはんを食べるようになったのでしょうか）。
- ・一週間に食べたごはんの量は、平均約1,088gもアップしました。これを一日に換算すると、平均約155gのアップとなります。155gというのはお茶碗約1杯分ですね。

すなわちこの期間中に、選手達は一日に食べるごはんの量がお茶碗約1杯分多くなったということが調査結果でわかりました。

また個人データを見てみると、1年生の選手の中で「1番ごはんを食べている選手の1週間のごはんの量」は15697gで、なんと前回の調査よりも9050g増えているんです。その選手の身長は3.8cmのアップ、体重は1.3kgのアップでした。

さらに興味深いのは、身長が2.5cm以上伸びた選手は、全員一週間に食べたごはんの量が増えていたのですよ!!!!

まさに「おかわり力UP」ですね。

選手はこのプロジェクトを通してごはんのおかわり力がUPし、食事（特にごはん）の大切さをしっかりと認識してがんばってきたことが、成果にあらわれ、良い体格の形成がなされたということがデータとして明らかになりました。同時に野球の実力もめきめきとUPしていることでしょう😊

選手や保護者の方・チームの方々も、きっと何か良い効果を感じてきた頃ではないでしょうか。実際の感想をまた次の機会にぜひお聞きしてみたいと思います。

これからもごはんをしっかり食べて、トレーニングを積み、よく寝る習慣を継続することで、さらなる大物になれることが期待されますね。私もとても楽しみです。これからも頑張っていきたいと思います!!!!

ごはんのおかわり力UPとトレーニングの組合せで、これからも益々活躍されることを楽しみにしています。

YOKO先生でした☀

タグ：[おかわり](#) [ごはん](#) [鈴木正成](#) [レッドスター](#) [大物](#)

Posted by レッドスター at 08:58 | [Comments\(3\)](#) | [TrackBack\(0\)](#)