

エルビーエム LBMを知って 大きくなろう!

強く、素敵な
女性アスリートを目指すスラリちゃん

わたし、おお私、大きくなりたい!

スラリちゃんなら
きつとなれる!
…そのためには…

お宝LBMを
手に入れるのニヤ!

ところで…
LBMって
なに?

エルビーエム

LBM

(除脂肪体重)

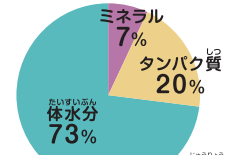
たいじゅう 体重 - しぼう 脂肪

LBMとは

主に **筋肉**

(※ほかに骨・内蔵・血液を含む)

LBMの構成は…



解説担当
ネコ博士

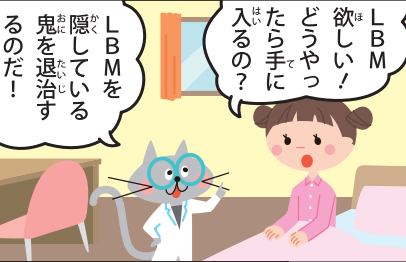
大きく、強くなり
たい 成長期アスリート
にとって
LBMは**お宝**
なのだ!

LBMを増やすには

運動
食事
睡眠

この3つが**大事!**

1 お宝LBMを探し旅に出発!



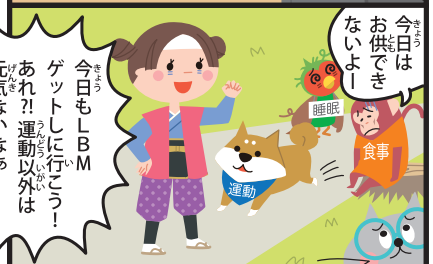
3匹のお供(運動、食事、睡眠)は、
スラリちゃんが努力することで
お供としてついてくる。
そしてパワーアップするのだ。

2 3匹が協力してお宝LBMをゲット!



運動、食事、睡眠の3つが揃うこと
でパワー最大! その無敵のパワーで
LBMをゲットできる。毎日、3つ揃え
て、LBMを日々増やしていこう!

3 お宝LBMゲットならず…



LBMをゲットするには
運動だけでは不十分。
バランスのよい**食事**と、
質の高い**睡眠**が不可欠なのだ!

大人のみなさまへ

子どもの成長において、「第二次成長期(一般的に女子は9~14歳)」はとても大事な時期。1年で女子は平均8cm、男子は平均9cmも、身長が急激に伸びることから「成長スパート」とも言います。この成長スパートをどのように迎え、どう過ごすかが成長のカギとなります。また、身長が伸びる時は必ず一緒にLBMも増えるため、身長、体重、LBMを定期的に測定し、「成長」を確認することが大切です。2020年、新しく開発された「スラリマッスル」アプリなどを活用し、女子アスリートが健やかに成長できるようサポートをお願いいたします。

LBMをたくさんためたスラリちゃんは…

成長スパートでしっかり成長でき、
到達予測身長*を超えるくらいに成長。

アスリートらしく筋肉がついて
競技力もぐんぐんアップ!

素敵な女性アスリートへと
成長したのでした!

LBMをためられなかったスラリちゃんは…

成長スパートを活かすことができなかった
ため、到達予測身長*に届かず…。

アスリートとしてコンディション
も整わず、パフォーマンスが発揮
できない女性アスリートに…

*到達予測身長とは
両親の身長から予測される身長のこと

身長が成長スパートを迎える同じ時期に、LBMの
増加もスパートを迎えること、それが女性アスリート
の背を伸ばす秘訣です。運動・食事・睡眠に気を
配り、LBMをゲットできるような毎日をご過ごしなさい!



女性スポーツ研究センターでは、スポーツに取り組んでいる女性アスリートをサポートするためのツールや情報をウェブサイトでご紹介しています。ぜひご活用ください。



スラリマッスルアプリ
ダウンロードは
こちらから

