

# SURARI MUSCLE

## マッスルで、成長する!



「マッスル(筋肉≒LBM\*)」を獲得し「スラリ!」と身長が伸びるよう、LBMに着目! 体脂肪を減らすのではなくLBMを増やそう! スポーツに取り組む成長期アスリートのための成長・コンディション管理アプリ「スラリマッスル」。



\*LBM (Lean Body Mass=除脂肪体重) とは、体重から脂肪量を引いた、筋肉・骨・内臓・血液などの重さ。

詳しくは、女性スポーツ研究センターウェブサイト「スラリマッスル」をご参照ください。

スラリマッスル



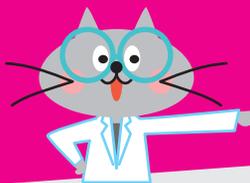
### ■問い合わせ

順天堂大学女性スポーツ研究センター  
WEB : <https://www.juntendo.ac.jp/athletes/>  
TEL : 03-5844-6537  
MAIL : [surari@juntendo.ac.jp](mailto:surari@juntendo.ac.jp)

### ■開発

順天堂大学女性スポーツ研究センター  
独立行政法人国立病院機構 西別府病院スポーツ医学センター

※平成30年度、令和元年度スポーツ庁事業「女性アスリートの育成・支援プロジェクト 女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究」の一環として作成しました。



# 成長期はもちろん、成人アスリートにも役立つ 女子だけでなく男子アスリートにも



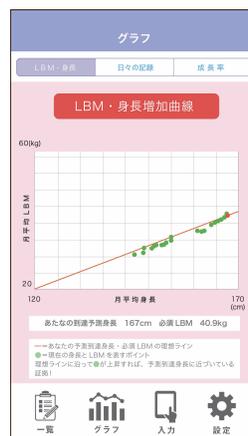
「スラリマッスル」アプリは、アスリート個人に応じた摂取エネルギー量や、競技パフォーマンスを上げるために必要な LBM が維持できているかが確認できるため、成長期だけでなく成人アスリートにも有効です。また男女によって成長や体組成に差があることから、このアプリでは性差によって異なる数値を計算式に反映しているため、男女どちらでもご利用いただけます。

## POINT 1



### 到達予測身長、必須 LBM がわかる！

両親の情報を入力すれば、将来の「到達予測身長」や、そのために必要な「必須 LBM」がわかります。また、LBM の増加と身長伸びは一定の割合で増えるため、「LBM を増やすこと」が「身長を伸ばすこと」につながります。LBM と身長のバランスがグラフ化された『LBM・身長増加曲線グラフ』では、アプリが導き出す「あなたの理想成長ライン」に沿って成長できているかを確認することもできます。



両親の情報を入力すると到達予測身長がわかるよ！

## POINT 2



### LBM や必要エネルギーがわかる！

身長に対しての LBM が獲得できているか、現時点でのバランス判定、さらには前月（平均値）との比較ができます。成長が止まってからも、競技パフォーマンスを上げるために LBM を維持することは重要です。これからは、体重や体脂肪率だけでなく、LBM と身長にも着目し、コンディション管理をしていきましょう。



十分に LBM が獲得できているかチェック！

## POINT 3

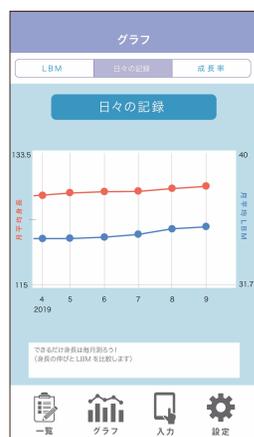


### 成長スパートがチェックできる！

毎月の推移を確認できる『日々の記録グラフ』、1年間の身長の伸び幅・LBM の増え幅を表す『成長率グラフ』で、成長スパート期を確認することができます。この時期に十分な食事、睡眠をとり、適度な運動を行うことによって、到達予測身長よりも大きく成長する可能性があります。

※成長スパートとは

これまでの成長と比較して著しく身長が伸びる期間のこと。女子で9歳～13歳、男子では11歳～15歳（個人差があります）



成長スパートを見逃さないようにしましょう！

※画像はイメージです。