

# エルビーエムを知って大きくなろう!

強くて、素敵な女性アスリートを目指すスラリちゃん

わたし、私、大きくなりたい!

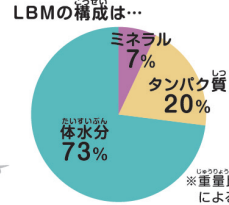
スラリちゃんならきつとになれる! ...そのためには...

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** = 体重 - 脂肪 (除脂肪体重)

LBMとは主に **筋肉** (※ほかに骨・内蔵・血液をきむ)



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を探す旅に出発!

「LBMを隠している鬼を退治するのだ!」

「LBM欲しい! どうやってたら手に入るの?」

「スラリ太郎、私にお供させてください!」

「さっそく出発だ!」

「スラリ太郎、私にお供させてください!」

「私も連れて行ってください!」

「一緒に来い!」

「みんな揃ったね!」

「よし、出発者ども、じゃ!」

## 2 3匹が協力してお宝LBMをゲット!

「まずは私からえいっ!」

「こんなのきかないぞ」

「私も参戦! えいっ!」

「まだまだ...」

「これ、どうだ!」

「もうダメだ...」

「スラリちゃんの目指すアスリートに近づいたね!」

「やったあ! LBMをゲット!」

「これで、身長が伸びるよ!」

## 3 お宝LBMゲットならず...

「今日は夕飯、食べない! ダイエット、しちゃうもんね」

「それじゃあボクはお供できないよ」

「寝不足だとパワー出ないから、お供はツライ!」

「寝ずにゲームで鬼を攻略する練習だ!」

「今日は、お供できないよ!」

「今日もLBMゲットしに行こう! あれ? 運動以外は元気がないなあ、でも行くか!」

「あーあ、3匹揃って出直しな!」

「引き連れて出直した!」

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。

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!

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過ごそう!



女性スポーツセンターでは、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

