

第一回

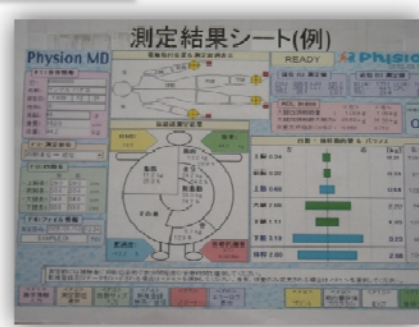
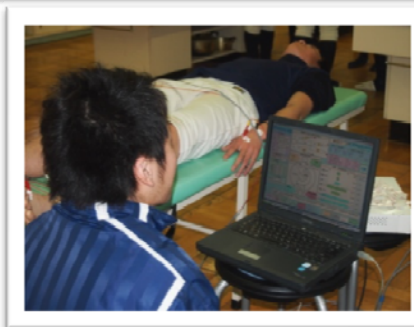
# 学法石川高等学校 硬式野球部

## 『苦の中に光あり』

全国制覇を目指してトレーニング中！  
各選手、パフォーマンスアップを狙い、  
切磋琢磨！！



# 3/7 身体組成測定(フィジオン測定) 実施しました！！



測定風景・・・ 今回は家庭科室で実施です・・・

## 身体組成測定(フィジオン測定)とは・・・

身体に赤外線を通し、筋肉量や脂肪量・基礎代謝量や各部位の左右バランスを測定することで、けが予防やパフォーマンスアップの為のデータを把握し、今後のトレーニングの方向性を明確にする。

## 今回の測定結果

昨年秋季に実施した測定結果と比べて、全身の筋肉量がチーム平均で約3kg増量と大幅なアップ！

選手達の努力の成果です！驚きです！

今回の測定データをもとに、パフォーマンスアップを狙い！選手達と一緒に闘います！