



# 神戸製鋼ラグビー部BLOG

< 2008年07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	29	30	31		

カテゴリ

最近の記事

- [2008-2009シーズン、終了\(2/12\)](#)
- [初のプレーオフ進出決定!\(2/5\)](#)
- [2009年初ゲーム vsサントリーサンゴリアス戦\(2/4\)](#)
- [12月21日に、ホームズスタジアム神戸にかまど隊、参上!\(1/5\)](#)
- [トップリーグも残り3試合!\(12/31\)](#)
- [リポビタンDチャレンジ2008 日本代表vsアメリカ代表\(12/5\)](#)
- [トップリーグ前半戦終了\(12/2\)](#)
- [5試合を終えて、3位浮上!\(10/24\)](#)
- [開幕戦を白星スタート!\(9/22\)](#)
- [後藤翔太主将インタビュー\(9/3\)](#)

過去記事

- [2009年02月](#)
- [2009年01月](#)
- [2008年12月](#)
- [2008年10月](#)
- [2008年09月](#)
- [2008年08月](#)
- [2008年07月](#)
- [2008年05月](#)

最近のコメント

- [秋山古兵 / トップリーグも残り3試合!](#)
- [しょーちゃん / リポビタンDチャレンジ2008 ...](#)
- [秋山古兵 / 5試合を終えて、3位浮上!](#)
- [旬 / 開幕戦を白星スタート!](#)

最近のトラバ

お気に入り

ブログ内検索

検索

QRコード



RSS1.0 | RSS2.0

アクセスカウンタ

Total: 11519  
 Today: 20  
 Yesterday: 8

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](#)

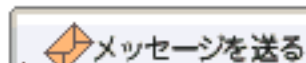
登録

現在の読者数 2人

プロフィール

コベルコスティーラーズ

オーナーへメッセージ



メッセージを送る

2008年07月08日

## コベルコス 練習後の選手達をレポート!

ゴーゴーご組事務局より  
 神戸製鋼ラグビー部 コベルコスティーラーズの選手、チームをレポート!  
 第2回目の今回は 練習後の選手たちの様子をお届けします♪

日本一に向け、日々厳しいトレーニングを積むコベルコスティーラーズの選手たち。グラウンドでの強化とともに、選手たちはより強い体をつくるため、保健体育担当 鈴木正成先生の「アスリートのための実践的スポーツ栄養学」を毎日行っています。今回は練習直後に炭水化物とたんぱく質を摂る選手たちの様子をレポートします。

トレーニングでダメージを与えられた筋肉をすみやかに回復させることは、アスリートにとって大変重要なこと。練習直後は筋肉を回復させるための「たんぱく質」とエネルギーを補充する「炭水化物」が、もっとも効率よく吸収できる状態にあるそうです。これらを摂取することで万全な筋肉に戻り、翌日の練習でさらに基礎体力をアップすることができるのです。そんな保健体育担当 鈴木正成先生の「アスリートのための実践的スポーツ栄養学」をコベルコスティーラーズの選手たちは春から行ってきています。具体的には、練習直後に(1、2時間経ってからでは効果は半減するそう)、たんぱく質を含むオレンジジュースと炭水化物を含むおむすびやバナナを摂取。このバナナ、おむすびとオレンジジュースという組み合わせが筋肉を回復させるのに効果的だそうです。その甲斐あってか、後藤翔太キャプテンをはじめ、多くの選手たちが前のシーズンに比べて、一回りも二回りも体が大きくなり、パワーアップ!中には「春から約10kg体重が増えたんです。体がすごく変わったかんじがしますね」と話す選手も。力強く変身するコベルコスティーラーズの選手たちの今後がますます楽しみです。

※鈴木先生のご紹介 → <http://gokumi.com/contents/teacher/suzuki.html>



約11kg 体重が増え、プレーに力強さが増した後藤翔太キャプテン



おむすびを頬張る入部2年目の大橋由和選手



約10kg 体重増という末藤雅直選手。「おかげでジーンズが入らなくなりました(笑)」

Posted by コベルコスティーラーズ at 10:03 | Comments(0) | TrackBack(0)

[このページの上へ▲](#)