

# 野球部 1年生

のための

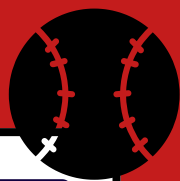
# 身体づくり プロジェクト



筋肉量が多い選手ほどスイング速度や投球速度が速いと言われています。  
筋肉量を増やすためにはトレーニングと栄養補給が重要です。

基本練習に集中するこの春、

TISと一緒に身体づくりのスタートを切りませんか？



## 体力測定

(アスリートチェック)

TISでは野球選手に必要な体力要素を測定・評価することができます。測定項目は全部で7つ。県内強豪チームとのデータ比較も可能です。



アスリートチェック料金：2,760円/人

7つの測定項目

## ウエイト トレーニング指導

筋肉量を増やすためにはウエイトトレーニングが重要です。1年生のこの時期に筋肉量を増やすためのトレーニングをしましょう。初めてのウエイトトレーニング、スタッフがーから指導します。



トレーニング指導料金：720円/人

学校で指導します

## 栄養指導

野球のパフォーマンス向上のためには「筋肉量の多さ」が重要なポイントとなります。筋肉量を増やすための「超食事法」と「プロテインの正しい使い方」をギュッとまとめて分かりやすくお話しします。



栄養指導料金：550円/人

筋肉量を増やすための  
超食事法とプロテインの正しい使い方

これらのサポートをパッケージ化してご提案します！

### 申込方法

とちぎスポーツ医科学センターに電話  
「野球サポートパッケージについて」とお伝えください。  
※1年生以外の選手もお申し込み頂けます。

### ▶パッケージ内容

- ① 体力測定+トレーニング指導+栄養指導 4,030円/人
- ② 体力測定+トレーニング指導 3,480円/人
- ③ 体力測定 2,760円/人

### 詳細コチラ



とちぎスポーツ  
医科学センター  
公式LINE

028-645-2080

とちぎスポーツ医科学センター