



野球目的別サプリメント講座

Vol.7

夏を乗り切る、疲労回復のポイント

『NI(ニー)』

■ MUSASHI トレーニングアドバイザー 丸茂大介

Q 夏場になると、どうしても体の疲労が抜けず翌日の練習を迎えるという悪循環になってしまいます。家に帰っても食欲もあまりなく、眠気と戦いながら勉強もこなす毎日。夏の練習を乗り切るための効果的な疲労回復法を教えてください。(17歳・内野手、M君)

A 高校野球も夏の大会を前に連日の練習がハードになる時期ですね。夏場は練習時間も長くなり、試合も多く行うために体だけでなく精神的な疲労も蓄積しやすいでしょう。

そこで重要になってくるのがストレッチとクールダウンです。クールダウンとは、主に①運動で酷使した筋肉、②高まった心拍数、③興奮した脳(神経)の状態

をなるべく早く運動前の状態に戻し、体を回復へ向かわせることを目的とします。練習が終わって疲れているからといって、そのまま寝てしまうのは疲労が溜まるばかりで、ケガや不調の原因になりかねません。

それでは具体的にどうするのか。まずは練習後に15〜20分ほどのウォーキングや、ゆっくりとしたジョギングで筋肉の疲労物質を取り除きます。その後、足の裏、ふくらはぎ、太もも、股関節、腰回り、肩関節、腕、首と15分ほどかけて全身のストレッチを行い、筋肉と神経の緊張状態を和らげます。練習時間が長く、ハードなほどクールダウンの時間もしっかりと取った方がよいでしょう。特に疲労を感じる部位にはアイシングを20分行い、その後ゆっくりとお風呂に入ることです。クールダウンは万全です。

そして、しっかりと栄養素を補給することも疲労回復には欠かせません。MUSASHIのNI(ニー)は、筋肉のエネルギー源となるアミノ酸であるBCAAだけで作られている、いわば疲労回復専用のサプリメント。BCAAは、激しい運動や長時間のトレーニングによって分解されてしまうのです。だから練習の途中と練習直後に摂取するのがベストタイミングとなります。携帯に便利なスティックタイプもあるので遠征時にも最適。私の指導するチームの選手からも「朝、スッキリと目が覚めて体が軽い」と好評です。

疲労を速やかに回復し、ベストコンディションで練習に臨むために、NI(ニー)を試してみてください。



まるも・だいすけ
1980年9月30日
生まれ。東京都出身。國學院大久我山高
野球部時代は投手。野球、ゴルフ、アメフトなど世界レベルのアスリート育成を目指す。06年、MLBシカゴ・カブスでインターンを経験。帰国後はフリーのトレーナーとして活動。07年7月に株式会社クリエイティブスポーツを設立。東都大学リーグ1部の硬式野球部コンディショニング担当、日本アマチュア野球連盟主催の指導者講習会講師を担当するほか多数のチームをコーチ。選手に必要な体作りを科学的に実践する。

速やかな疲労の回復と、ベストコンディション作りにNI(ニー)

- 大(300g²、約3か月分) ¥12,495
- 中(150g²、約1.5か月分) ¥7,035
- 小(66g²、約3週間分) ¥4,095
- スティックタイプ(3g²×8本入り) ¥1,596



総輸入発売元
インフィニティ株式会社 MUSASHI事業部
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿3-3-6 滝沢ビル
フリーダイヤル 0120-634-844 携帯・PHSから 03-3442-4712
公式サイト MUSASHI アミノ酸 検索