

野球目的別サプリメント講座

Vol.10

コンディションの安定と低下の防止に

— IMMUNITY (イミュニティ) —

■ MUSASHI トレーニングアドバイザー 丸茂大介

Q 高校2年生でシヨート、セカンドを守っています。身長は165^{センチ}と大きくないのですが、オフシーズンの筋トレで体重は3^{キログラム}ほど増えました。毎年、春先になると体調を崩しやすく、風邪に悩まされ、困っています。今年こそはオフシーズンの成果を春に生かしたいと思っています。何かよい対策があれば教えてください。(16歳・内野手、W君)

オフシーズンは、ハードなトレーニングを行うチームも多く、疲労を抱えたままシーズンを迎えるのは避けたいものです。また、テスト期間の前後も精神的なストレスや寝不足などのストレスが加わります。就寝直前の夜食や暴飲暴食も内臓への負担が大きく、疲労回復を妨げる要因になります。現在、もしW君が体に疲労を感じていたり、精神的なストレスを感じるようなら注意が必要です。おすすめのストレス解消法をご紹介します。それは38〜39度くらいのぬるめのお湯に20分ほど浸かる半身浴。体をリラックさせる副交感神経の働きが活発になり、全身の筋肉もほぐれて疲労回復につながります。

A これからの季節は寒暖の差が大きくなる時期で、体調管理には気をつけたいところですね。私たちの体は常に様々なストレスの影響を受けています。暑さや寒さ、騒音に空気汚染、細菌に花粉、満員電車、睡眠不足、さらに不規則な生活やトレーニングによる疲労……。こうしたストレスに対し、心身を安定した状態に維持しようとする仕組みが私たちの体には備わっています。ただ、過度のストレスが加わると、そのバランスが保てなくなると免疫力が低下する

好きな音楽を聴いたりするのも良いでしょう。そして、もう一つは免疫力の改善が期待できるサプリメントであるMUSASHIのIMMUNITY(イミュニティ)です。イミュニティとは「免疫」の意味で、グルタミン、アルギニン、メチオニンという3種類のアミノ酸を主成分としています。腸内環境を整え、内臓の働きを改善し、花粉や化学物質など外的ストレスへの対応力を高めることに役立ちます。

抗ストレス作用があるビタミンAを含み、スプーン1杯で不足しがちなミネラルと各種ビタミンの1日の所要量を摂取できるMINERAL&VITAMINS(ミネラル&ビタミン)とあわせて摂取することで、二層の免疫力改善が期待できます。ストレス対策の基本は規則正しい生活にあります。運動・食事・睡眠のバランスに気をつけて取り組んでみてください。

MUSASHI



免疫システムを向上させて 外的ストレスに強力対応する IMMUNITY (イミュニティ)

- 大(300^{グラム}、約4か月分) ¥10,500
- 中(150^{グラム}、約2か月分) ¥5,880
- 小(66^{グラム}、約1か月分) ¥2,730



不足がちなミネラル補給と ビタミン群のバックアップ MINERALS&VITAMINS (ミネラル&ビタミン)

- 小(325^{グラム}、約2か月分) ¥6,090



まるも・だいすけ
1980年9月30日、東京都出身。
國學院大久我山高野球部時代

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月には(株)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を担当、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。

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