

野球目的別サプリメント講座

Vol.5

脂肪減量・代謝促進で無理のない

ウェイトコントロール「HUAN」(ファン)

■MUSASHIトレーニングアドバイザー 丸茂大介

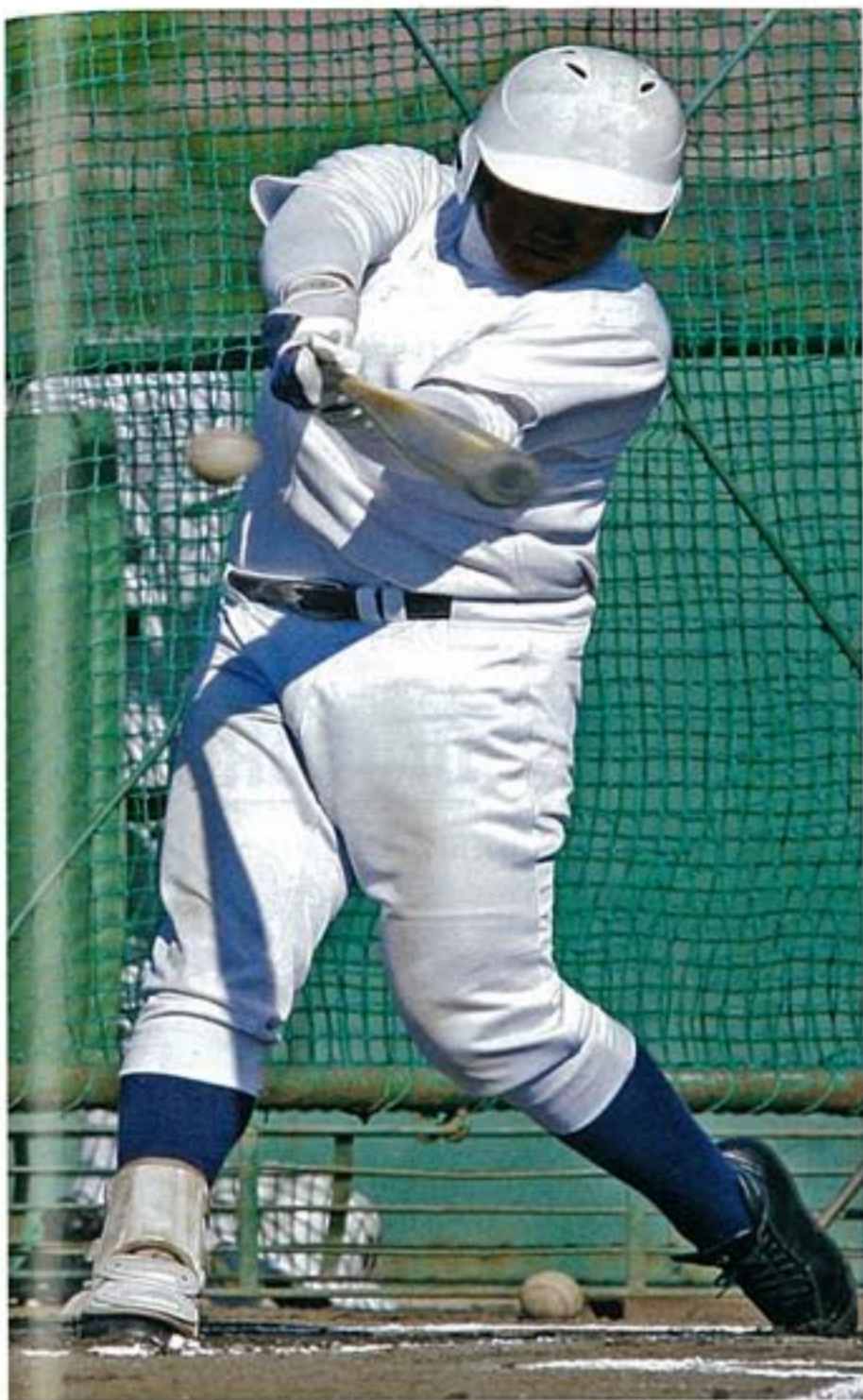
Q オフシーズンのトレーニングで体がひと回り大きくなり、打球の力強さもアップしましたが、実戦形式の練習や練習試合で打席に立った時、体のキレが少し悪くなったような感覚があります。最後の一年間、良い結果を残したいと思っっているので、ぜひ改善点を教えて下さい。(17歳・外野手、T君)

A 高校生の年代では個人差もありますが、オフシーズンの間に3〜5kg程度の体重の変動があることも珍しくありません。ただ、増加した体重の全てが筋肉ではないという点は注意しなければなりません。筋肉とともに水分、脂肪の量も増加するのです。T君の場合は筋肉量とともにこれらも増加してしまったのかもしれませんが、仮に体脂肪が1kg増加したとすれば1kgのダンベルを持ってプレ

ーするのと同じですから体にキレ不足を感じるのは当然です。しかし、実戦形式の練習やバットスイングなどを継続していくことで徐々に体は絞れてきます。焦る必要はないでしょう。

こうしたケースでは、体重を減らすことよりも体の代謝機能を高めて発汗を促し、無駄な脂肪を落としてパワーアップした体力を維持することを考えましょう。そこで、非常に有効なのがMUSASHIのHUAN(ファン)です。HUANの主成分であるイノシトールなどのアミノ酸効果により、体内の脂肪やコレステロールが運動時のエネルギーとして利用されやすくなります。練習の20分前にスプーン1杯を摂取することで、発汗を促進し、代謝の向上を実感できるはずです。さらに、日常の食事です不足しやすいビタミンやミネラルを補うMINERAL S&VITAMINS(ミネラル&ビタミン)を摂取すれば、より効果を実感できるでしょう。ビタミンやミネラルは、体内で働くアミノ酸の活動を助ける役割があり、新陳代謝を高め、筋肉の働きを助けて体を活性化してくれます。スプーン1杯で一日の必要量が摂取できると言う点でも優れています。

高校生活、最後の一年間、良い結果が残せることを祈ります。



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。

脂肪を落として正しい減量 アミノ酸効果で体を絞る HUAN(ファン)

- 大(300g²) ¥10,500
- 中(150g²) ¥5,880
- 小(66g²) ¥3,045



※1日あたり添付のスプーン1杯で大は約3か月、中は約1.5か月、小は約3週間分。1日1〜2回、各スプーン1杯を目安にお飲みください。



新陳代謝を高めて 体を活性化してくれる MINERALS&VITAMINS (ミネラル&ビタミン)

- (325g²入り) ¥6,090

※1日あたり添付のスプーンで1〜2回、各4分の1〜2分の1杯が目安。約2か月分。

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