



野球目的別サプリメント講座

オフの体重増加を強力推進する

KUAN(クアン)とFU(フー)

■ MUSASHI トレーニングアドバイザー 丸茂大介

Q

高校2年生の外野手です。今年は控えてベンチ入りしましたが、春は絶対にレギュラーを取りたいと思っています。監督には「課題は速球の球威に打ち負けないパワーとスイングスピードのアップ」と指摘されました。身長は174センチ、体重は68キロと決して小さな方ではないのですが…。オフシーズンにどのような取り組みをすればよいでしょうか。(17歳・外野手、O君)

A

09年夏の甲子園を制した中京大中京の平均身長は176センチ、平均体重は75キロだったそうです。ま

た、07年のセンバツに出場した32チームの平均身長は173センチ、平均体重は69キロ。優勝した常葉菊川のメンバーの平均身長は175センチ、平均体重は74キロでした。こうしたデータと比較しても、O君は平均的な体格と言えるでしょう。

高校野球でも、球速140キロを超える投手が多くなってきた今日、スイングスピードのアップとインパクト時のパワーアップは全国の打者の共通課題となっています。さらなるパワーアップのために、オフシーズン中に3〜5キロの筋肉量アップを目標にしてみたいかがでしょうか。1か月に1キロアップを現実的な目標にします。

特別なトレーニングを新たに行うより、まず運動・食事・休養のバランスを意識することから始めましょう。私に関わっている高校野球のチームでは、1日5000キロカロの摂取を目標にしています。一般の高校生の平均は2600キロカロなので、およそ2倍の食量です。成功のポイントは朝からしっかりと大盛りごはん2杯、補食として授業の休み時間などににぎりを食べる、そしてMUSASHIのKUAN(クアン)とFU(フー)の摂取を勧めています。

KUANには筋肉の成長に欠かせない11種類のアミノ酸が含まれており、FUは食べたものの消化吸収を助けるグリシンなどのアミノ酸の含有量が豊富。栄養素の摂取率を高め、なかなか体重が増えない選手の強い味方となります。また、1回の摂取量が少なくても済み、2つ合わせても1回当たりの摂取金額は200円程度ととても経済的です。

Vol.9



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。

ワンランク上の筋肉成長に
欠かせない11種のアミノ酸
KUAN(クアン)

- 大(300g²、約3か月分) ¥11,445
- 中(150g²、約1.5か月分) ¥6,195
- 小(66g²、約3週間分) ¥3,465

消化吸収を助けて
栄養摂取の強い味方
FU(フー)

- 小(66g²、約3週間分) ¥3,465

※使用日数は添付のスポーンで1日2〜3回3分の1杯が目安です。



※使用日数は添付のスポーンで1日1〜2回すりきり1杯が目安です。



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