

勝つためのサプリメント講座

8

ウェイトトレーニングの効率を格段に高める「N-（ニ-）」



Q 社会人のクラブチームでプレーしている25歳です。ポジションは、フルバックです。ウェイトトレーニングは継続的に行っているのですが、秋口にかけて実戦練習が増してくると、維持もままならず、毎年、フィジカル的に課題を残します。ハードな時期の体作りやフィジカル維持のアドバイスをお願いします。

A 多くの競技でウェイトトレーニングを取り入れられています。シーズン間際やシーズン中にトレーニングから完全に離れてしまう話はよく聞き、「忙しさと疲労でトレーニングできない」といった悩みにアドバイスを求められます。最低限のライ

ンとして、週に一度、ベンチプレス、スクワット、ハイクリーン、デッドリフトを8回1セットずつ行い続けてほしいです。時に10日間空いてもよいでしょう。また、各種目、別々の日に行っても構いません。例えば、スクワットとベンチプレスの日、ハイクリーンとデッドリフトの日といった要領でさらに短時間を週2回で行うような方法です。疲労に応じて、スケジュールを組み、少ない量でもよいトレーニングを継続することが大切です。

コンディション低下の要因として大きいのは、食事や栄養補給のミスです。トレーニング後、栄養補給の時間が極端に遅れると筋肉が分解されるカタボリックという作用が体で起こります。このカタボリックこそが最大の課題であり、トレーニングは、ほんの少し集中して行い、日々のカタボリック防止を大切にすべきです。オフシーズンに体を作り、インシーズンには、体をキープすることを心掛けてください。そのカギは、栄養補給です。

朝食は確実に摂ることはもちろんですが、なにより、空腹をそのまま放置しないことです。たとえば練習時間が長くなり、3時間以上何も補給していない場合、休憩タイムにMUSASHIのNI（ニ-）を摂取してほしいですね。これは、強力にか

タボリック防止作用を發揮してくれます。現在は、スティックタイプも発売され、より携帯が便利になりました。カタボリックを防ぐと同時に、エネルギー感を体感すると思います。水分補給と合わせて、意識したい肉体の維持&チャージです。週に一度30分のウェイトトレーニング、そして、3時間を越えた空腹にNIを与えて、筋肉を守り、成長を続けましょう。

（MUSASHIトレーニングアドバイザー・相川浩一）



MUSASHI
トレーニングアドバイザー
相川 浩一



筋肉分解を防ぐ救世主

NI（ニ-）

小 (66g、約3週間分)	¥4,095
中 (150g、約1.5ヶ月分)	¥7,035
大 (300g、約3ヶ月分)	¥12,495
スティックタイプ (3g×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
〒150-0031 東京都渋谷区恵比寿3-3-6滝澤ビル
フリーダイヤル0120-634-844
携帯・PHSから03-3442-4712

MUSASHI アミノ酸 | 検索

MUSASHI