

# 勝つためのサプリメント講座

## 6

### ハーフタイムにおすすすめサプリメント3種

**Q** 大学3年生のナンバー8です。どうしても試合の後半に、フィジカルがかなり低下する傾向にあります。縦への爆発的な強さを追求したいです。トレーニングやサプリメントについてアドバイスをお願いします。

**A** 大学生は高校時代に比較し、個人の取り組みに任される傾向があり、高校時代にやってきたことが継続できない例も少なくありません。技術練習と平行して、体作りやフィジカル強化もしっかり取り組みたいものです。ウエイトトレーニングには、「体重に反映する筋量を作るもの」、「爆発的パワーを作るもの」、「動きを改善するもの」等に大別できますが、時期を決めて、それぞれに強化していきたいものです。

フルコンタクトのラグビーでは、フィジカルが弱い側は、著しく疲労消耗します。簡単な例でスクラムは、

押している側に対して、押されている側は、「力を発揮しつつも、筋肉を伸ばされている」わけで、この「いやいや伸ばされる」動きは、著しく消耗します。後半の後半に一気にワンスайдになる展開は、これらの流れが影響している場合もあるでしょう。

そしてハーフタイムでの栄養補給も自分なりにいろいろ試してほしいものです。MUSASHIには、狙いに応じて、それぞれに特性を持ったサプリメントがありますが、ハーフタイムにお勧めのものとして、3つ挙げます。

筋肉のリカバリーとともに、摂取後の高い集中力を体感してほしいです。そして最後に、CHEN(チエン)です。これはパワーのスタミナが要求される競輪選手や格闘家に根強い支持を得ているものです。いずれもハーフタイムに有効活用できる素晴らしいサプリメントですから、ぜひ、試していただきたいと思います。

まずは、REPLENISH(リプレニッシュ)です。吸収速度の異なる糖質を配合し、従来のスポーツドリンクにないエネルギーの押し上げ感が強いもので、筋肉がつくことも予防してくれます。そして、ステイクタイプが便利なNI(ニー)。

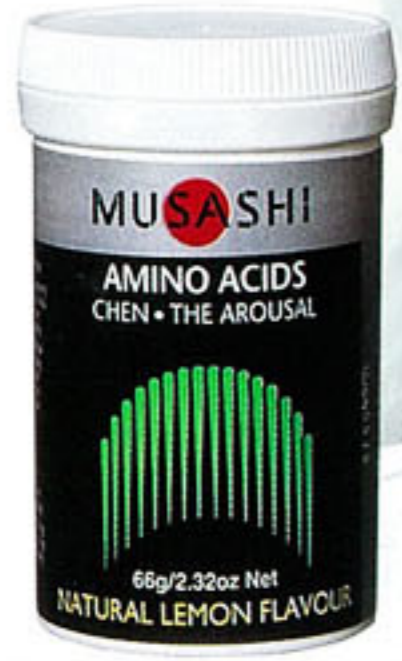


MUSASHI  
トレーニングアドバイザー  
相川 浩一

あいかわ・こういち  
1970年10月31日生まれ、千葉県出身。170cm、92kg。2000、2002、2004年ポデビルディングミドル級日本1位。2006年ワールドゲームズドイツ世界大会6位。柔道、プロレスリング、野球、ハンドボールなどのコンタクト競技の肉體改造を伴うトレーニングコーチを歴任。また、高校ラグビーチームのストレングスクーリーも務めている。



**REPLENISH** (リプレニッシュ)  
10袋入り ¥2,310  
専用スクイズボトル ¥840



**CHEN** (チエン)  
66g (約3週間分) ¥3,045



**NI** (ニー)  
スティック (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

