



# 夏場のテニスに身体が欲しがる

## MUSASHI アミノ酸



加藤プロが使用して1年で感じたことは「いいものは身体が欲しがる」ことだそうです

「合宿、試合で差をつけるなら、サプリメントを加えてほしい」

「現在、練習中にはリプレニッシュ、練習後にはNI（ニー）、フィットネス時にはKUAN（クアン）を飲んでます。

リプレニッシュは一番飲みやすく、吸収も良いのが特徴です。バテないように、と食べ物を入れてしまうと胃が重たい状態でプレーすることになりませんが、これを飲むと疲労や空腹感があまり気にならず、集中力を長く保てるのがプレーヤーにとって何より良いところだと思います。

NIは疲労の回復が早くなるので、毎日試合が続く時や、ハードな練習をする時に適しています。久しぶりの試合で、勝ち残ったりすると練習はしているのに筋肉痛になるということは、普通にあります。また、ハードな練習の翌日に、重い身体をひきずって、再びスタートでは、効率も悪くなってしまいます。翌日に疲れを繰り返していかないためにも、

KUANは脂肪を増やすことなく、

効率良くシャープな筋肉がつく、というのが実感です。NIとKUANを併用していると、疲れもあまり感じることなく、本当に身体にキレが出てきます。僕は、ハードに動いた時などは、いつもより多めに摂取するようにしています。

MUSASHIのサプリメントは、味がいいとか、飲みやすいといったものではなく、むしろ、おいしくないほうですね(笑)。でもそれだけ、余分なものが入っていないということとです。飲み続けていると、結構慣れてくるんですよ。

アミノ酸はスポーツをやる時だけに必要なものではないので、皆さんも日頃から少しずつ摂取するのがオススメです。HUAN（ファン）はお酒を飲んだ時にもいいなんて聞いたら、サラリーマンプレーヤーの皆さんは手放せなくなるのではないのでしょうか？

これからのシーズン、学生、社会人プレーヤーの方も休暇を利用した合宿、試合が多くなると思います。そこでしっかり差をつけたいなら、サプリメントをぜひ加えてほしいです。し、加えるならアミノ酸の質が良く、目的に合ったものが摂取できる、MUSASHIがオススメです」

MUSASHIのアミノ酸を受用して1年。確実にそのメリットを感じ取っているという加藤季温選手。夏場のテニスライフをより快適に乗り切るために、これらをどのように活用していくと最適なのか？話を聞いた。

## REPLENISH [リプレニッシュ]

10袋入り 2,310円  
30袋入り 5,985円



リプレニッシュ用ボトル (840円)

ショ糖、マルトデキストリン、ブドウ糖、果糖、塩化ナトリウム、クエン酸 (Na, K)、L-グルタミン、L-ロイシン、L-バリン、L-イソロイシン、ビタミンC、ビタミンE

リプレニッシュは水で溶かすタイプのサプリメント。添加物が一切なく、身体に無理な代謝を強いることがないので、無駄な疲労を防ぐことができる。また、空腹感や喉の渇きが抑えられ、パフォーマンスの向上が期待できる。  
普通のスポーツドリンクとは違うのが、リプレニッシュだ！  
①高水準の新陳代謝維持＝代謝バランスの崩れによる肉体的、精神的疲労の防止  
②崩れた代謝バランスの速やかな回復

**Toshiharu KATO**  
1979年生まれ。北日本物産所属。身長170センチと小柄ながらも、筋肉をゴムのように使って打つプライマリーモーションで、相手をコートの外へと追い出す。07年全日本選手権ミックスダブルス (W/波形純理) にて優勝

## KUAN [クアン]

筋肉の成長に役立つ、11種類のアミノ酸を配合したサプリメント。脂肪は増やさず、筋肉のみを効率よく増やしたい方におすすめ。いつまでも若さを維持してたい、健康的なテニスライフを送りたい人に。

飲み方  
添付のスポーンで1日1～2回空腹時に飲む。就寝前や起床時も○



小66g 3,465円 中150g 6,195円 大300g 11,445円

## HUAN [ファン]

体脂肪の気になる方に、運動時の脂肪の利用に役立つサプリメント。起床後やテニスの前に飲むことで、効率良くダイエットをサポートしてくれる。肝機能を高めやすくなり、お酒を飲む方にも。

飲み方  
添付のスポーンで1日1～2回空腹時に飲む。起床後や運動前がオススメ



小66g 3,045円 中150g 5,880円 大300g 10,500円

## NI [ニー]

スポーツや仕事で疲労した身体をリカバリーしてくれる、BCAA (分岐鎖アミノ酸) のみで作られたサプリメント。1日中試合をしても、その日に摂取すると、翌日のだるさから解放してくれる。慢性的な痛みを抱えている方にも。

飲み方  
添付のスポーンで1日1～2回空腹時に飲む。運動後が効果的



小66g 4,095円 中150g 7,035円 大300g 12,495円

## JOINT [ジョイント]

関節の軟骨はもちろん、骨や腱といった結合組織の損傷に対して、再生、修復をサポートするサプリメント。オーバーユーズ、成長痛、老化に伴う関節のトラブルに対して、働きかけてくれる。

飲み方  
添付のスポーンで1日1～2回空腹時に飲む。NIとの併用がおすすめ



小100g 5,040円 中224g 10,080円 大448g 18,900円

※2種類の商品を併用する場合は、間を20分程度空けてから飲むのが理想的