



# 野球目的別サプリメント講座

Vol.8

試合中の疲労を防ぎ、マッコー一番の

ピンチを乗り越える『CHEN』（チェン）

■MUSASHIトレーニングアドバイザー 丸茂大介

**Q**

高校1年生でピッチャーをしています。打順はク  
リーンアップを任せられることも多く、試合中に精神  
的にも体力的にも疲労してしまいがよくあり  
ます。この前の試合でも、終盤で球威が落ちたところ  
を打ち込まれて逆転負けしてしまいました。試  
合中にバテないサプリメントなどがあれば、ぜひ試  
したいと思っています。(16歳・投手、E君)

**A**

エースで主軸を打つということで、チームの主力  
としての責任感が伝わる質問ですね。1試合2〜

3時間にわたり、集中力を切らさず、先発完投の  
場合には120球程度の投球を要求されるピッチ  
ャーにとっては試合中のスタミナ切れは深刻な悩み  
だと思っています。

私たちの体内にはATP(アデノシン三リン酸)と  
呼ばれる運動時のエネルギー源が蓄えられています  
が、このATPが減少することで筋肉疲労を引き  
起こし、球威の低下などにつながります。ATPを  
運動中に素早く体内で作るためには筋肉中の  
クレアチンという物質が必要になります。MUSASHI  
のCHEN(チェン)は、このクレアチンの基  
となるアミノ酸(レアルギニン、グリシン、レメチオ  
ニン)が主成分となっています。このアミノ酸は運動  
時の乳酸の発生を抑え、筋肉の炎症回復の効果も  
ある、まさしく後半にバテやすいE君にとっての救  
世主として大いに期待できるでしょう。試合の1週  
間前から1日に3〜4回、スプーン1杯を摂取する  
ことで体内のクレアチン濃度を高め、エネルギーを  
持続することが可能です。試合当日には試合開始  
の15〜20分前と3イニングス毎にスプーン1杯の摂  
取で試合中のスタミナ切れを防ぐことができます。  
さらに重要なのは水分補給です。水分が不足す  
ると代謝機能が落ちて疲労感や集中力低下など  
が起こってきます。これを防ぐための試合中のドリ  
ンクとしてはREPLENISH(リプレニッシュ)が  
おすすめです。体内の水分バランスを最適に保つよ  
う作られた画期的なドリンクで、甲子園出場チーム  
も愛用しています。



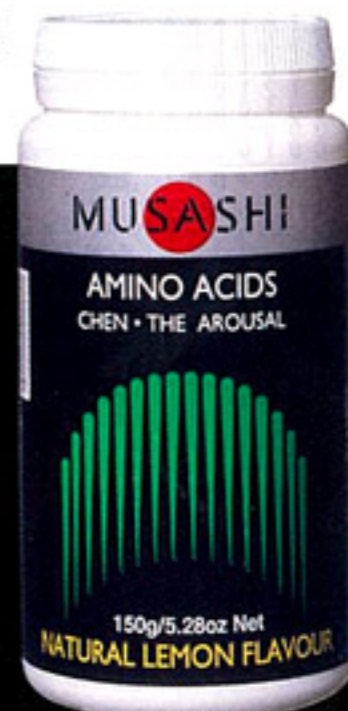
まるも・だいすけ  
1980年9月30日  
生まれ。東京都出  
身。國學院大久我  
山高野球部時代  
は投手。野球、ゴルフ、アメフトなど世界レ  
ベルのアスリート育成を目指す。06年、  
MLBシカゴ・カブスでインターンを経験。  
帰国後はフリーのトレーナーとして活動。  
07年7月に株式会社クリエイティブスポーツを設  
立。東都大学リーグ1部の硬式野球部コン  
ディショニング担当、日本アマチュア野  
球連盟主催の指導者講習会講師を担  
当するほか多数のチームをコーチ。選手  
に必要な体作りを科学的に実践する。

エネルギー源として  
すぐに使えるアミノ酸  
CHEN(チェン)

- 中(150g<sup>2</sup>、約1.5か月分)¥5,880
- 小(66g<sup>2</sup>、約3週間分)¥3,045

REPLENISH  
(リプレニッシュ)

- 10袋入 ¥2,310
- 30袋入 ¥5,985



※使用日数は添付のスプーンで1日1回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