野球目的別サプリメント講座 Vol.11

MUSASHI

疲労回復と体のリカバリーに優れた効果を期待『NI』(ニー)

■MUSASHIトレーニングアドバイザー　丸茂大介

Q 高校3年生でポジションは外野手、打順は中軸を任されています。普段は気にならないのですが、疲労がたまってくると中学生の時に痛めた腰とヒジに違和感が出てきます。そのまま悪化すると違和感から痛みに変わり、思い切りの良いプレーをすることに不安を感じることもあります。今年は高校最後の年なので、万全の状態で臨みたいと思っています。何か良いアドバイスをお願いします。(17歳・外野手、E君)

A 野球は、スローイングやバットスイングなど同じ動作を反復することが多いため、肩やヒジ、腰など特定の関節に繰り返し負担がかかりやすいスポーツです。この繰り返しの負荷によって関節などの組織が損傷し、違和感や痛みがある状態を『慢性障害』といい、次の3段階に分けられています。

Ⅰ度：練習の後に痛みがある。　Ⅱ度：練習中にも痛みがある。　Ⅲ度：休んでも痛みが取れず、練習を開始する前から痛みがある。

過去にケガをした部位の治療やリハビリが不十分な場合、また筋力・柔軟性などが低い選手は慢性障害を抱えやすい傾向にあるといえるでしょう。慢性障害を抱えている選手は非常に多いのですが、しっかりと日常のコンディショニングを行い、予防と早期発見を心がけることで、自分自身の体と相談をしながらプレーをしています。

さて、E君の場合ですが、普段は気にならない程度の状態ということなのでⅠ度の段階になる前の予防が重要ですね。痛みが発生する前の違和感に早めに気づき、解消することが大切です。筋肉が硬くなっていたり、柔軟性が低くなったり、関節の周囲を押してみて痛みがある場合は要注意です。いつもより入念にストレッチをし、練習量を調整してみましょう。毎日簡単にできるセルフチェック&ケアは、足の裏でゴルフボールをコロコロと転がす足裏マッサージ。疲労がたまっている場合は普段よりも刺激が強く感じられるのでしっかりとほぐしましょう。

また、私が関わっているチームでは慢性障害を抱えている選手にMUSASHIのNI(ニー)を薦めています。NIは、体のリカバリーに優れた効果があるアミノ酸、BCAAが主成分。運動後の疲労回復とケガからの回復が期待できます。疲労回復の場合は運動直後に添付のスプーン1～2杯、痛みがある場合やケガからの回復には午前と午後の1日2回摂取しています。筋肉の疲労を翌日に残さず、素早く回復させることが慢性障害の予防には欠かせません。もしも違和感が出てきた場合には練習量を減らしつつ、軟骨や靭帯を形成・強化するコラーゲンの元となるアミノ酸を含むJOINT(ジョイント)を1日3回スプーン1～2杯、違和感がなくなるまで併用しています。

大切なことは運動と栄養のバランスです。無理をせず、日々のコンディションに注意しながらベストパフォーマンスを目指して下さい。

まるも・だいすけ
1980年9月30日、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。

筋肉疲労を翌日に残さず
慢性障害の予防に　NI(ニー)

●大(300グラム、約3か月分)　¥12,405
●中(150グラム、約1・5か月分)¥7,035
●小(66グラム、約3週間分)　¥4,095

違和感が出た時に併用を
関節内組織の再生・修復に
JOINT(ジョイント)

●大(448グラム、約4か月分)　¥18,900
●中(224グラム、約2か月分)　¥10,080
●小(100グラム、約1か月分)　¥5,040

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