

## トピック

# アスリートのパフォーマンス向上のための コンディショニング、パラミロンへの期待

### 自己紹介

## コンディショニングスペシャリスト 桑原 弘樹(62歳)

### <主な経歴>

昭和59年 立教大学法学部卒業・江崎グリコ入社  
平成 3年 菓子開発企画部に復職  
平成10年 菓子営業部に移りマネージャー職に就く  
平成11年 スポーツサプリメント「パワープロダクション」商品化  
平成20年 JPCマスターズクラスボディビル選手権  
第4位・ベストボーザー賞 受賞  
平成20年 NESTAの「プログラムディベロップメントアドバイザー」(PDA)に就任  
平成26年 江崎グリコ退職 桑原塾主宰  
平成30年 阪神タイガースコンディショニングアドバイザー就任

### <現職>

桑原塾 主宰  
NESTAプログラムディベロップメントアドバイザー  
阪神タイガースコンディショニングアドバイザー

### <著書>

サプリメントまるわかり大事典 (ベースボールマガジン社)  
私は15キロ痩せるのも太るのも簡単だ！クワバラ式体重管理メソッド (講談社) など



# アスリートのパフォーマンス向上のための コンディショニング、パラミロンへの期待

桑原塾塾長 桑原弘樹



## 1. アスリートのコンディショニング

### ●コンディショニングの軽視：

多くのアスリートは特定の競技や種目に対する特有のニーズ（バルクアップや減量など）に焦点を当てがちで、**日常のコンディショニングの重要性**をしばしば見落とし、それが優先順位を下げる傾向にある

### ●疲労回復の重要性：

疲労回復は、スポーツジャンルや活動に関わらず、**すべてのアスリートに共通する基本的なニーズ**であり、スポーツパフォーマンスを向上させるための基礎となる

### ●規格外のパフォーマンスを追求：

アスリートはただ健康を維持するためにスポーツを行っているのではなく、通常の範囲を超えた**「規格外」のパフォーマンス**を目指している。しかし、そのような高い目標を達成するためには、健康（「より大きな規格」）を維持し、疲労と向き合う必要がある



## 2. アスリートとサプリメント

### ●パフォーマンスにおけるサプリメントの重要性:

アスリートは規格外のパフォーマンスを目指すため、栄養面でも規格を超えたサポートが必要。サプリメントはその効果的な手段となり得る

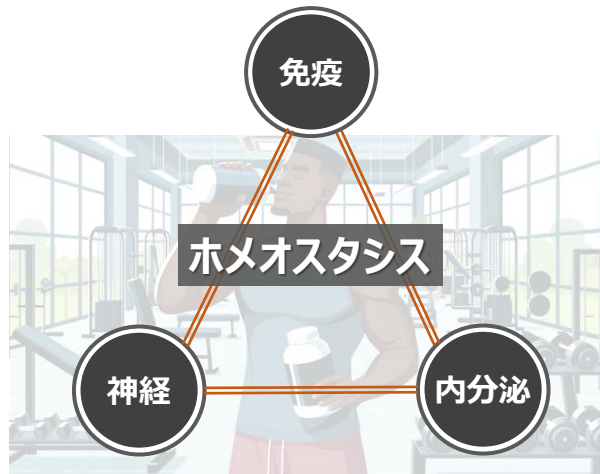
### ●アスリートのコンディショニング対策:

これまでは、局所的・対症的にサプリメントを摂取してきた

- 長距離トライアスリート：抗酸化対策
- 著しく免疫が下がるアスリート：グルタミン、ビタミンC

### ●疲労 = ホメオスタシスの崩れ:

**免疫・神経・内分泌**が互いに連携しながら体全体の健康を守っているこのバランスが崩れることが疲労に繋がる



規格外のパフォーマンス ⇒ “大きな規格” が必要

## 3. パラミロンの効果

### ●パラミロンはホメオスタシスに働きかける

パラミロンに期待されるのは便秘改善やプレバイオティクスといった従来の食物繊維の機能を越えた、内分泌系・免疫系・神経系に及ぶ多様な機能である

### ●パラミロンの体感

パラミロンはその多機能性から、使用するアスリートによって異なる、体系ごとの効果を示す可能性があり、これが試用者の感想を通じて興味を引く点である

