

実業団ラグビーチーム(29名)がCSPP1 Golden Expressを摂取した結果

実業団ラグビーチームのアスリート(29名)にCSPP1 Golden Expressを摂取してもらい、その効果を検証した。

< 摂取タイミング及び摂取量 >

CSPP1の摂取タイミングは、練習メニューにより以下の表のように決定した。練習中、練習後の摂取量は、それぞれ0.23g/kg体重、0.31g/kg体重と設定し、体重に比例したCSPP1ドリンクを摂取してもらった。

チーム練習の内容	摂取タイミング
ラグビーの練習*	練習後
ウエイトトレーニング	練習中、練習後

* ラグビーの練習後に、ウエイトトレーニングをする場合は、ウエイトトレーニング後に摂取してもらった。

< 検査項目 >

摂取から3ヶ月目と10ヶ月目に選手の体重、体脂肪率、除脂肪体重を測定した。

< 結果 >

下記の表のように、ラグビーの練習にCSPP1 Golden Expressをサプリメントとして取り入れることで、体脂肪率の低いアスリートでも、体脂肪と体重を落としながら除脂肪体重(筋肉量)を増加させることができた。

* 成人の場合、除脂肪体重の増加量は、筋肉量の増加量ととらえることができる。

摂取後の体重、体脂肪率、除脂肪体重の変化

	摂取前	3ヶ月後	10ヶ月後
体重 (kg)	88.5	87.1	85.6
体脂肪率 (%)	17.7	14.5	12.2
除脂肪体重 (kg)	72.1	74.2	75

摂取前との差

	3ヶ月後	10ヶ月後
体重 (kg)	-1.4	-2.9
体脂肪率 (%)	-3.2	-5.5
除脂肪体重 (kg)	+2.1	+2.9