

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 |