

## WEIDER TRAINING LAB. ATHLETE SUPPORT REPORT

# MASANORI ISHIKAWA

石川雅規選手  
プロ野球 東京ヤクルトスワローズ



左腕から繰り出す多彩な変化球が持ち味の“小さな大投手”。昨シーズンはエースとして、セ・リーグ第4位となる13勝を挙げ、14年振り7度目のリーグ制覇に大きく貢献した。トレーニングラボでは、11月～1月の自主トレ期間、トレーニングを中心にサポートを行っている。また、シーズン中もinゼリーを中心としたサプリメントを活用し、コンディションの維持を図っている。プロ15年目のシーズン、悲願の日本一と最多勝を目指す石川選手をこれからも全力でサポートし続ける。

### ☆使用サプリメント

- ・リカバリーパワープロテイン ピーチ味
- ・inバー プロテイン ベイクド
- ・inゼリー エネルギー／ゴールド
- ・カルニチン&CLA ・アミノタブレット



練習前は、inゼリーで  
エネルギー補給！



トレーニング後は、  
ウイダープロテイン！



自主トレ期間は、ラボでトレーニング！