



2021年2月15日  
一般財団法人日本スポーツ推進機構

## 「DNS クレアチン」摂取アスリート調査実施 クレアチン摂取後1ヶ月で、60%以上がパワーアップや筋肉肥大を体感！\*



一般財団法人日本スポーツ推進機構（NSPO）は、スポーツ指導者の会員組織であるジャパンコーチズアソシエーション（JCA）の会員と、その所属チームの選手1,000名を対象に、昨秋から「DNS クレアチン」を提供し、摂取後1ヶ月時点での筋力の変化などについての調査を実施、404名から回答を得ました。

### \*調査回答者（404名）プロフィール

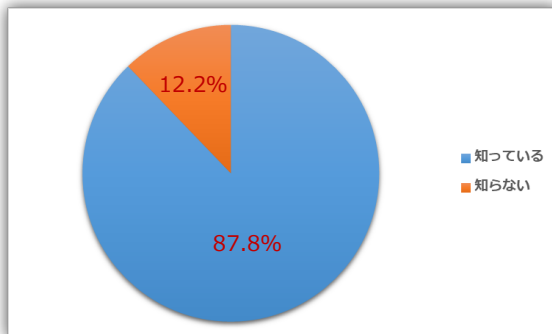
- ・ 年齢は、10代と20代中心に85%
- ・ 男女比は、男性が80%、女性が20%
- ・ 競技別では、野球、ラグビー、サッカー、アメフトの順

\*対象者は、継続的にトレーニングを行っています

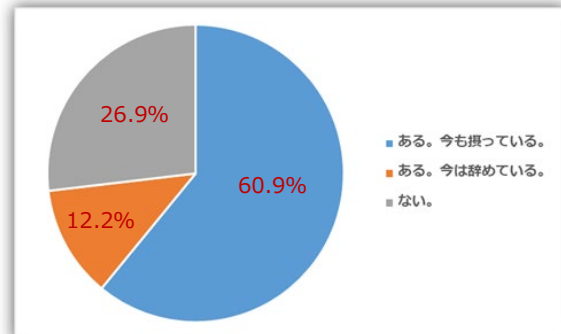
### 調査ポイント

- チームスポーツを行う部活生や体育会の部員のクレアチン認知率、摂取率は高い

#### Qクレアチンを知っていますか？



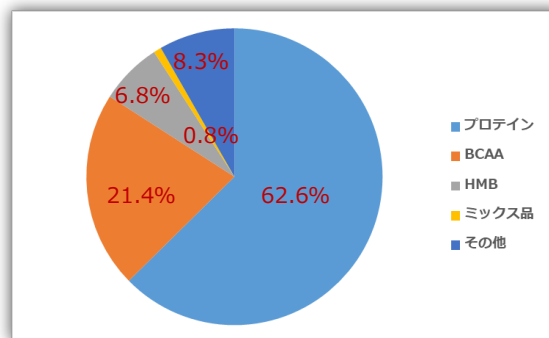
#### Qこれまでにクレアチンを摂取したことがありますか？



クレアチンの認知度は87.8%、摂取率は73.1%

- 部活生や体育会部員は、プロテイン、BCAAの順で摂取率が高い

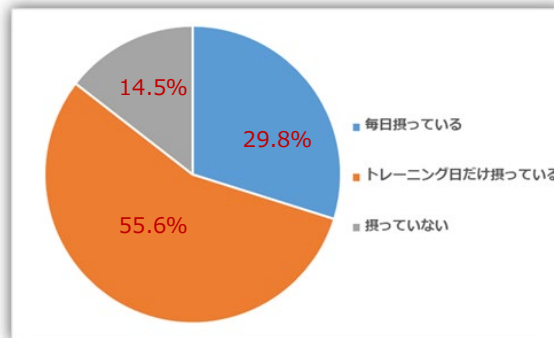
#### Q他サプリ摂取状況



プロテインが62.6%、BCAAが21.4%

● **プロテインはトレーニングした日にとる人が過半**

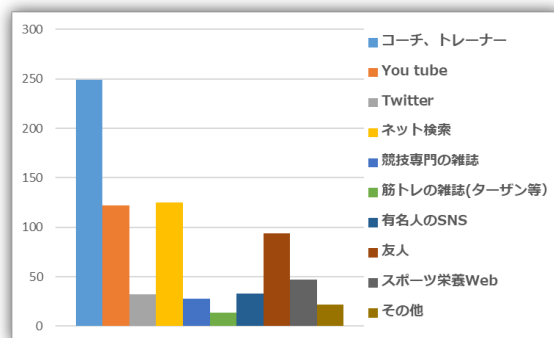
Q プロテインの摂取状況



サプリメントで摂取率が最も高いプロテインは  
トレーニングした日に摂取する人が過半で毎日とる人は30%程度

● **サプリメントの情報収集先としては、コーチやトレーナーが主で、YouTube やネット検索が続く**

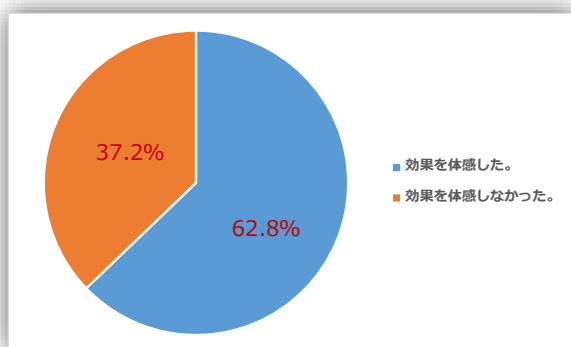
Q サプリメント知識の情報収集



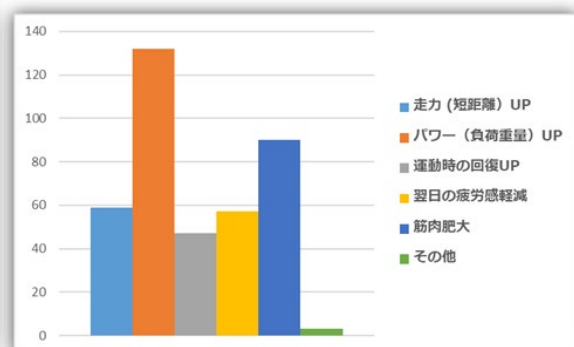
部活生や体育会部員のサプリメントに関する主要なインフルエンサーは、コーチ・トレーナー

● **クレアチン摂取後、60%以上がパワーアップや筋肉肥大を体感\***

Q 体感はありましたか



Q 摂取後、どのような体感を感じましたか



回答者平均でベンチプレスは9.7kg、スクワットは17kg、デッドリフトも17kg 増加

\* 対象者は、継続的にトレーニングを行っています

## 調査概要

- ・ 調査目的 クレアチンの正しい効能と摂取方法の認知度を測定する
- ・ 調査対象 ジャパンコーチズアソシエーション (JCA) 会員とその所属チーム選手 1,000 名
- ・ 調査期間 2020 年 10 月～2021 年 2 月
- ・ 有効回答数 404
- ・ 調査手法 インターネット調査

## お問合せ先

一般財団法人日本スポーツ推進機構 事務局 戸恒・山野内

Tel : 03-6757-6600

メールアドレス : [yoshiaki.totsune@nspo.site](mailto:yoshiaki.totsune@nspo.site)