

[モニター隊員3名がMUSASHIを体験レポート]

ヒルクライムのリカバリーに最適

酷使した筋肉を回復させる元気の源



「アミノ酸は筋肉を回復させるのに効果的だ。MUSASHIは、その効果を最大限に引き出すことができる。」

モニターレポート企画第2弾の今回は、「ニー」に着目。

BCAA (分岐鎖アミノ酸) だけで作られたニーは、ヒルクライムなど身体を酷使するライダーにピッタリなのだ。

PHOTO:Hitoshi ITO, (財)日本サイクリング協会 TEXT:BICYCLE CLUB

ハードなライドの翌日、
気だるさが少なく感じた

11月14日に開催される、距離16・4km、平均勾配4・6%のヒルクライムレース、龍勢ヒルクライム。3人のモニター隊員がこのレースでベストを尽くすために、MUSASHIをどう活用するか紹介していく今企画。モニターは今年の「全日本マウンテンサイクリングin乗鞍」で総合6位入賞を飾ったミナミジマ隊員と、伸び盛りの現役大学生サスガ隊員、そしてロングライドが好きなツチヤ隊員の3名。

一般サイクリストに人気の高いヒルクライムレース、乗鞍に参加したミナミジマ&サスガ両隊員。龍勢ヒルクライムに向けて、いい脚試しとなったようだ。目標タイムを見事上回ったミナミジマ隊員の影には、やはりMUSASHIの力があつた。

「特にヒルクライムは短時間で激しく筋肉を酷使しますから、ニーはレース後に最適。その翌日は筋肉痛が一切なく、また練習するぞ」という意欲もみなぎってききました。またサスガ隊

員は、ニーの味に対してこんなコメントを残している。「やや苦いかなとも思いましたが、粉の粒が細かいので飲みやすかった」。これは、ニーが苦味のあるBCAA (詳しくは下を参照) だけで作られているため。余計な成分は一切含まず、筋肉のリカバリーに最適な成分のみ配合されているからだ。ヒルクライムに限らずトレイニングにおいては、継続することがなによりも重要。筋肉痛を和らげ、明日の活力にもなるニーは、肉体的にも精神的にも「元気の源」といえるサプリメントなのだ。



90分を目標に乗鞍へ臨んだサスガ隊員。「結果のふがいなさにローラー台を購入しました(笑)。とは言え、ニーを飲むと翌日の気だるさが少ないです」

RECOMMEND



エネルギー補給と水分摂取
2つが効果的に行える

REPLENISH「リプレニッシュ」

価格:2,310円(10袋入り)、5,985円(30袋入り)

粉末を水に溶かして摂取する。水分補給はもちろん、4種類の糖(ショ糖、マルトデキストリン、ブドウ糖、果糖)が含まれているため1袋(35gで500mlの水に溶解)で125kcalのエネルギーが摂取できる。水分補給がおろそかになりがちな秋～冬場こそこれを

体内で生成できないBCAAだから「ニー」で摂取しなくてはいけないのだ

「ニー」の成分であるBCAAとはロイシン、バリン、イソロイシンの総称(分岐鎖アミノ酸)。身体で作ることができない9つの必須アミノ酸のうちの3つだ。BCAAは運動後の筋肉の修復に利用されるため、これが少なくなると筋肉痛や筋肉疲労が激しくなる。BCAAはそのままでは苦味があり、あまり美味しくないのだが、ニーがやや苦いのは、BCAAだけで構成されているサプリメントだからなのだ。



リカバリー用のアミノ酸BCAA

NI「ニー」

価格:12,495円(300g)、7,035円(150g)、
4,095円(66g)、1,596円(スティック3g×8本)