



田畑聡士さん(50歳)

走歴5年。フルマラソンの自己ベストは3時間8分。11月の湘南国際マラソンでサブスリーを目指し、6月からアベレージで300kmを走り込んだ。

「リプレニッシュ」で30kmを強気に快走

キロ5分ペースの皇居30km走で試してみました。通常、20km過ぎ(5周め)ぐらいから徐々にペースダウンするところですが、心身ともに余裕があり「10周でも行けるかも!」と感じました。さすがに10周は走れませんでした。集中力は25kmを過ぎても途切れず、ラスト5kmはキロ4分台までビルドアップして終了。勝負レース2カ月前に、攻めの姿勢で質の高いトレーニングを成功させることができ、自信が深まりました。



萬本三二六さん(43歳)

走歴1年。今年3月に初フルマラソンを3時間39分で完走し、11月の福知山マラソンで3時間30分切りを目指しトレーニング中。

「ニー」の即効性を実験で実感

GPSウォッチでペースを測定しながら、時計は見ずに走るという16km走で「ニー」の効果を実験。8km地点で1スティック「ニー」を飲みました。結果、前半8kmはキロ5分ペースでその後12kmまでキロ5分10秒。ラスト4kmがキロ4分50秒台と自然とペースアップしていたのです。もちろん、頑張り度合いは一定。「20分で筋肉に到達する」という吸収のタイミングとびたりと一致しており、「ニー」の即効性への期待が高まりました。



REPLENISH [リプレニッシュ]

大 (500ml用35g×30袋入り):

¥5,985 (税込)

小 (500ml用35g×10袋入り):

¥2,310 (税込)

主成分 ショ糖、マルトデキストリン、ブドウ糖、果糖、塩化ナトリウム、クエン酸 (Na, K)、L-グルタミン、L-ロイシン、L-バリン、L-イソロイシン、ビタミンC、ビタミンE

専用スクイズボトル
500ml: ¥840 (税込)



NI [ニー]

ボトルタイプ

大 (300g): ¥12,495 (税込)

中 (150g): ¥7,035 (税込)

小 (66g): ¥4,095 (税込)

主成分 L-ロイシン、L-バリン、L-イソロイシン

スティックタイプ

スティック1本3g

×8本入り:

¥1,596 (税込)

こうして
とろう!!

「リプレニッシュ」は500mlの水に1袋の濃度をもっとも吸収しやすい。レースで使用する場合は、紙コップ(150ml)の水分量に合うよう粉を小分けにし、エイドで溶かして飲むとラク。「ニー」も給水エイドで1~2回スティックを摂取しておく、後半の脚の粘りにつながる。

集中力が途切れずに
筋肉の回復をサポート

「30km付近からいつもペースダウン……」
あなたがそんな悩みをもっているなら、「リプレニッシュ」と「ニー」を組み合わせた、失速防止の補給術を一度試してみたい。

失速の要因で見過ごされがちなのが「脳」の疲労。エネルギー切れによる低血糖で気力や集中力が低下すると「苦しさ」を我慢して踏ん張ることが難しくなることもある。「リプレニッシュ」は、脳の唯一のエネルギー源である糖質を、分解・吸収速度の異なる4種類(ショ糖・マルトデキストリン・ブドウ糖・果糖)配合していることで、脳への継続的なエネルギー供給を可能にする。これにより、レース終盤での気力・集中力の維持につながるのだ。

30km以上を走り疲労した脚には、「ニー」が効果を発揮。筋肉の合成を促進し分解を抑制するBCAA(L-ロイシン、L-バリン、L-イソロイシン)に特化したアミノ酸サプリメントで、分解の必要がないフリーフォーム(単独)の状態で配合されているため、腸から直接吸収される。内臓への負担が少ない上、摂取から約20分で筋肉に届くため、レース中でも筋肉の回復をサポートしてくれる。より質の高いトレーニングを継続させるために、ぜひ使ってほしい技である。