

## 次のフルマラソンレースは MUSASHIとともに記録に挑戦!!

レースシーズン真っ盛りの今、  
MUSASHIで自己ベスト更新を狙う  
2人のランナーがいる。  
リプレニッシュやニーをとりながら、  
それぞれどんな練習をしているのだろうか。

### リプレニッシュでまだまだいける

酒井宏輔さん (37歳)

- 走歴: 3年半 ●月間走行距離: 200km
- フル自己ベスト: 3時間23分54秒 (2011 上海)



フル自己ベスト更新を狙う11月の大田原を前に、10月のちばアクアラインマラソンに出場した酒井さん。海上の強風や後半の山道など難コースに苦しめられたが、思わぬ収穫を得た。

「500mlの水にリプレニッシュを溶かしたものを2本用意し、スタート前に1本、レース中にもう1本飲んだのですが、利尿作用が少ないためか、スタートから一度もトイレに行きたくありませんでした。給水所に寄る回数も減ったし、悩みの種だったレース中のタイムロスや不安が解消されたことは、今後への大きなプラス材料です」

9月下旬から飲み始めたリプレニッシュは、脚力強化の週末練習にも好影響をもたらしてくれているという。

「給水をリプレニッシュに変えてからは、キロ4分30〜40秒で走るロング走で後半に入ってもペースがラクに保てるし、夜中に22km走った時も身体が軽く、まだまだいけると感じました。爽やかな酸っぱさで口の中が甘ったるくならない味も気に入っています。これまではスポーツドリンクを水で薄めていましたから」

これからも、リプレニッシュを武器に、勝負レースに挑む。

### ニーの力を信じて走りました

上原博美さん (40歳)

- 走歴: 5年 ●月間走行距離: 150〜200km
- フル自己ベスト: 3時間39分24秒 (2012 名古屋ウィメンズ)



10月の富士山麓トレイルランで女子3位入賞(ロングの部18km/記録2時間18分38秒)を果たした上原さん。快走の背景には1年前から飲み続けている「ニー」の効果があったという。

「目標レースでの自分のセオリーどおり、この大会も前日寝る前にニーを1本、起床時にも1本飲んでからレースに臨みました。10km過ぎにきつい上りがあり、終盤スタミナ切れしないようにペースを落とそうかと迷いましたが、ニーの力を信じて思い切つてガンガン行つたのが大正解。最後まで攻めの走りをする事ができました」

その翌日にはハーフマラソンの距離をキロ5分ペースで走り、終盤にビルドアップするセット練習も敢行。

「走り終わった直後や就寝前にニーを飲んでおくと、翌朝には脚のだるさや張りがすっかり消えて、次の練習でも最後まで集中やスタミナを切らさずに走り切れるんです。以前一度飲み忘れたときは身体がすごく重くて、回復度がこうも違うんだと驚きました」

次の目標はフルマラソンでの3時間半切り。今後ともニーとともに、ランナーとしての成長を重ねていきたいと話す。

#### REPLENISH [リプレニッシュ]



専用スクイズボトル  
500ml: ¥840 (税込)



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

#### 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)

スティックタイプ

スティック1本3g  
8本入り: ¥1,596 (税込)

■主成分 L-ロイシン、L-バリン、L-イソロイシン