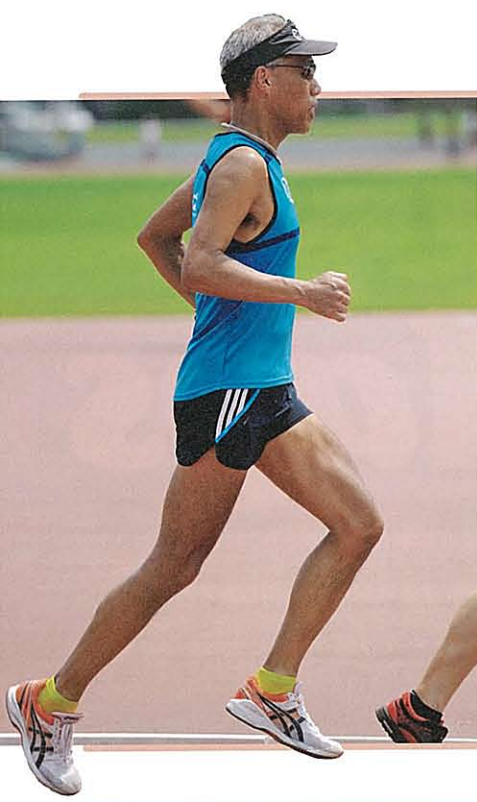


# MUSASHIを効果的に利用し、疲労をためないこと。それが夏トレ成功の鍵

過酷な夏のトレーニングを乗り越えるためには、サプリメントの活用が効果的。モニターの皆さんも、継続的にMUSASHI製品を使うことで、コンディション維持に手応えを感じている様子です。さて、今回はどんな声が聞こえてくるのでしょうか？

写真/小河原友信  
協力/リスタートランニングクラブ(代表、石川哲行)

リスタートランニングクラブ **Restart**  
RESTART running club  
会員制ランニングクラブ。都内、多摩地区、埼玉、湘南で練習会を開催中。詳しくはクラブのHPで。http://jrestart.jp



### スピードを上げる練習がスムーズに。朝からしっかり追い込める

春川和夫さん(51歳)

【目標】フルマラソン3時間5分以内



**私**は、平日2回と週末に練習しています。平日は朝に走っているのですが、2回のうち1回はスピードを上げるような練習をしたいと思っていました。ただこれまで、朝は体がうまく動かなかったため、あまりできませんでした。それがMUSASHI H-1製品を使い始めてからは、スムーズにスピードを上げていけるようになりましたね。

真鍋コーチのアドバイス

ランニングの練習はそれぞれの生活に無理なく取り入れられれば、朝であっても夜であっても問題はありません。ただ朝起きてすぐに心拍数を上げることは体への負担が大きいため、ウォーミングアップを念入りに行うよう意識してください。そうすることで朝のスピード練習にもより安全に取り組むことができ、得られる効果もより高いものになるでしょう。

江原晴美さん(36歳)

【目標】フルマラソン4時間以内



### リプレニッシュは吸収も速く、おなかに優しい。汗の出方も変わってきた

真鍋コーチのアドバイス

汗が出るようになったのは、きちんと体に水分が吸収され、体が発汗しても大丈夫だと認識するようになったからです。特に、夏場に体調を維持するためには、水分補給と発汗はとても大切なことです。江原さんは今後、ジョギングだけでなくウインドスプリントやインターバルなども積極的に取り入れていきましょう。例えば、最初の100mをペースを上げて走り、次の100mはリカバリーに充てるインターバルを10本くらいやってみましょう。無理をせず10本続けられるペースで行えば、心肺にも脚筋力にも刺激が入って、ジョギングだけの練習よりも効果も上がってきますよ。

**今**までは太りたくないと考え、給水は常に水だけでした。そのせいか、給水後におなかが痛くなってしまうことが多かったのです。それに比べてリプレニッシュは飲みやすいし、おなかにも全く負担がないのでたくさん飲めますね。

また以前はあまり汗をかかなかったのですが、最近では顔や頭など、かなり汗が出てくるようになりました。これもリプレニッシュの効果なのでしょう。

今までは距離も時間も決めずに気分で行くことが多かったのですが、これからは1段階上のレベルを目指し、計画的なトレーニングを進めていきます。



### ニーを使うと、ハードな練習にも安心して取り組める

中村光博さん(41歳)

【目標】フルマラソン3時間以内



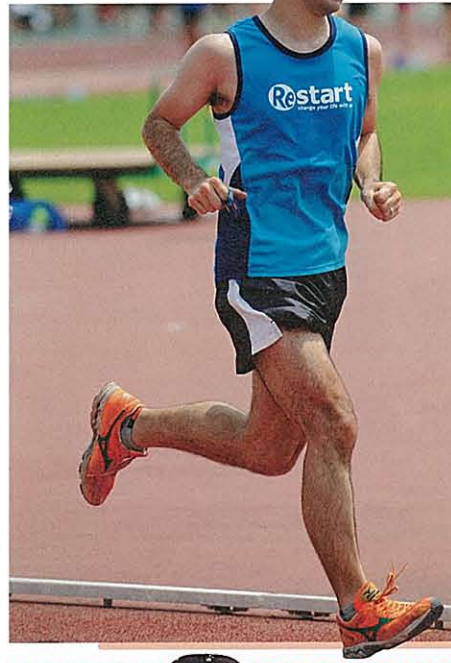
真鍋コーチのアドバイス

中村さんは現在、故障からの回復期にあります。そのためまだトータルの練習量が少なく、長い時間や距離を走ると、後半にはフォームの上部がブレてきています。ニーを飲みながら練習の疲労を残さず、継続した練習ができるようになれば、このプレも改善されてくるでしょう。

疲労の出方はフォームや筋力により人それぞれですが、ケガの予防には疲れを残さないことが最も重要です。オーバーワークに注意し、その上でニーを活用すると効果的です。

**故**障からやっと回復し、いよいよ練習の質も量も上げていく時期になりました。そういう状況でニー(ニー)を使用して実感しているのは、筋肉の内部に疲労がたまることなんです。もちろんハードな練習をした翌日は筋肉痛になりますが、それも外側の筋肉だけ。だから回復も早いんです。実際、疲労感自体が小さくなってきましたし、走る前は、「今日はあまり走れそうもないかな」というときでも動きだすと、意外に走れるから驚きます。

そういう効果を実感したこともあって、「ニーを飲んでおけば、疲労もあまり残らないだろうから、頑張ろう」と、ハードな練習にも安心して取り組めるようになりました。もちろん無理はしないようにしています。



### サプリメントは補給のタイミングに気をつけよう

真鍋コーチの今月のOne Pointアドバイス

真鍋裕子コーチ

まなべ ゆうこ ●1979年、愛媛県出身。新居浜東高校卒。四国電力、セカンドウィンドACなどで活躍。2011年現役引退。主な戦績は96年世界ジュニア3000m 12位、02年丸亀国際ハーフマラソン2位、03年アジア選手権5000m 2位、07年名古屋国際女子マラソン7位など。フルマラソンのベストは2時間30分34秒(07年名古屋国際女子)。

**私**が最近読んだ本によると、ランナーはタンパク質の摂取量を特別に増やす必要はないようです。しかし、補給のタイミングが重要で、練習後1時間以内に補給すると、効果的に筋肉を発達させることができます。

私は、インターバルなどを行う日にはニーを練習の1時間前と練習直後、そして寝る前の3回、飲んでいきます。追い込んだ練習をすると体へのダメージは避けられませんが、サプリメントを効果的に使って、素早い回復に努めましょう。

もちろん、エネルギー補給のために3度の食事をしっかりととり、練習後に下半身だけでなく水風呂に入ったりなど、食事による栄養補給や体のケアも忘れないうえに、

REPLENISH (リプレニッシュ)  
●多機能リカバリードリンク  
10袋入り ¥2,310 30袋入り ¥5,985

＜総発売先＞  
インフィニティ株式会社  
INFINITY ENTERPRISE, INC.  
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿 3-3-6 滝澤ビル  
フリーダイヤル 0120-634-844  
携帯・PHSから 03-3442-4712

MUSASHI アミノ酸 検索



NI (ニー)  
●リカバリー  
[スティックタイプ]  
1箱8本入り  
(スティック1本3g入り)  
¥1,596

[ボトルタイプ]  
小(66g、22回分) ¥4,095  
中(150g、50回分) ¥7,035  
大(300g、100回分) ¥12,495