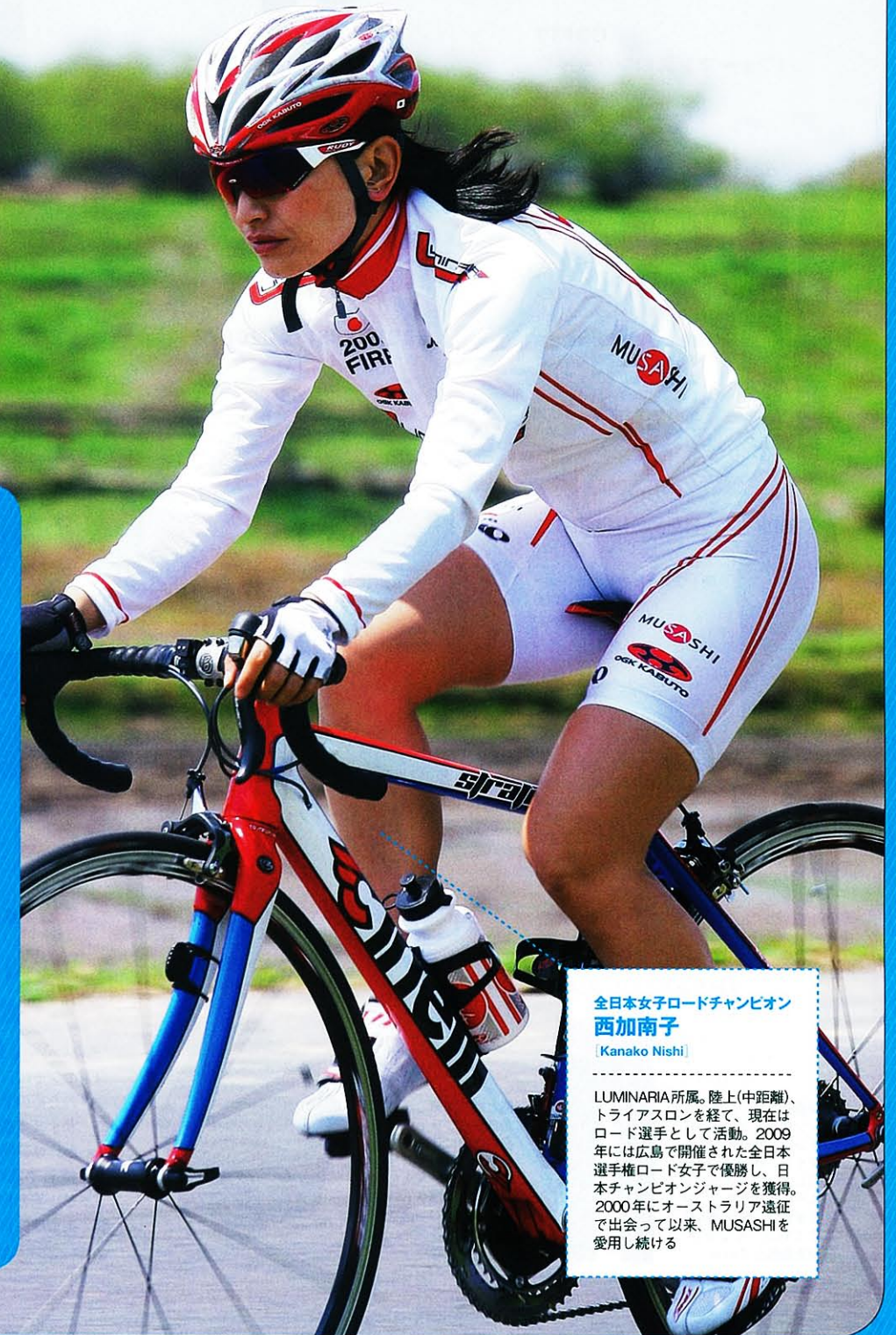


[MUSASHIのサプリメントでヒルクライムにチャレンジ!]

3ヶ月でできる レース向けトレーニング

この連載企画ではヒルクライムに向けたトレーニング方法をお伝えしていく。
初回は全日本女子ロードチャンピオン西加南子選手に、
目標レースへ向けてどんなことをしていけばよいかを聞いた。

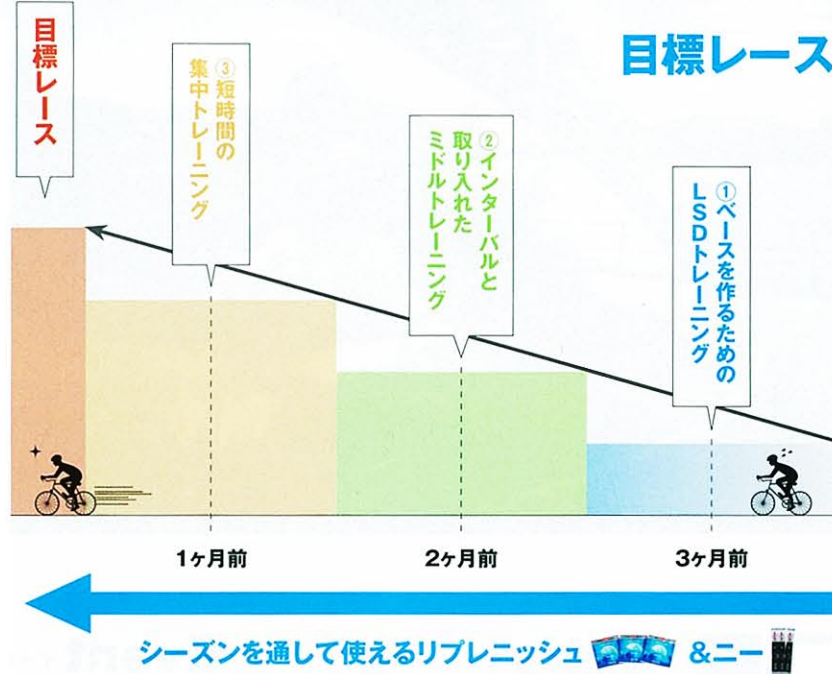


全日本女子ロードチャンピオン
西加南子
[Kanako Nishi]

LUMINARIA所属。陸上(中距離)、トライアスロンを経て、現在はロード選手として活動。2009年には広島で開催された全日本選手権ロード女子で優勝し、日本チャンピオンジャージを獲得。2000年にオーストラリア遠征で出会って以来、MUSASHIを愛用し続ける

TOPIC

目標レースへ向けた逆算スケジュール



- ① レースの3ヶ月前まではベースとなるLSDのような平地でゆっくり距離を走るトレーニングをおこなう。
- ② 2ヶ月前くらいからヒルクライム向けのミドルレベル(最大心拍数の80%くらいの運動強度)。
- ③ 1ヶ月前からは運動強度が最大心拍数の90%を超えるようなインターバルトレーニングをおこなう。レース前は徐々にトレーニング強度を落とし、コンディショニングをおこない、レースに備える。



シーズンを通して使えるリプレニッシュ & ニー



持続的に走るためにも
サプリメントを活かそう!

「3ヶ月もあれば十分なコンディショニングが可能だと思えます。例えば私の場合、6月の全日本選手権を目標としているので3月の中旬くらいにミドルレベルのトレーニングをし、4、5月にかけて集中的に高い運動レベルのインターバルなどをおこないます。レース前は無理しないよう、徐々にトレーニングの強度を落とすようにしています。」

これをヒルクライムレースに置き換えると上のようなトレーニング計画となる。①から③へと徐々に身体を慣らしていくわけだ。ここで、大切なのが①の通称「LSD(ロングスローペーススタンス)」と呼ばれる平地でゆっくり距離を走るトレーニングだ。まずはヒルクライムのためのトレーニングができる身体を準備するのがこれ。普段楽しんでいるのがロングライドならまさにそれがトレーニングになっている。その後、2段階を経て、ヒルクライムにチャレンジできれば理想的な身体

RECOMMEND

西選手が普段使っている
サプリメント

集中力が途切れない水

REPLENISH [リプレニッシュ]

30袋入り 5,985円
10袋入り 2,310円



水分補給に加え、時間差で吸収する4種類の糖(ショ糖、マルトデキストリン、ブドウ糖、果糖)を主成分とするため長時間運動時のエネルギー補給にも適したドリンク。1袋(35gで500mlの水に溶解)のエネルギー 125kcal

リカバリー専用アミノ酸

NI [ニー]

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



運動後には素早い吸収が大切。必須アミノ酸BCAA(バリン、ロイシン、イソロイシン)をリカバリーに目的を絞ってブレンドしたのがニーだ。スティックタイプもあるので、ライティング時にも便利だ

NEWS

MUSASHIがサプリメントを完全サポート!

ヒルクライムレースを目指す
モニターライダーを募集!

締め切り 6月25日

MUSASHIの総輸入販売元インフィニティ株式会社ではモニターライダーを募集し、トレーニングに必要なMUSASHIのサプリメント(モニター期間は7月~10月)をサポートします。採用条件は当社が指定するヒルクライムレース(10月初旬を予定)へ参加が可能で、かつ日頃のトレーニングでMUSASHIのサプリメントを使っていた方です。また体験談を雑誌やWEB等に掲載するためのレポートをいただきます。

モニター応募先はこちらまで

件名を「MUSASHIモニター係」とし、ad3@ei-publishing.co.jp宛にメール下さい。以下の項目をお書きの上、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、メールアドレス、職業、レースでの目標、今までのレース経験、サプリメントに関する質問事項をご記入ください。

※個人情報扱いに関してはモニター皆様との連絡ならびに取材のみに特定します。