

絶対無理だと思っていたフルマラソンに再挑戦

MUSASHI
チャレンジレポート

MUSASHIと 二人三脚で自己ベストの快走!

宮島一彰さん (34歳) ◎走歴8年 ◎フルマラソン自己ベスト: 3時間22分18秒 (2010福知山)

走歴8年の宮島さんだが、2010年の夏までに出場したフルマラソンは一度だけ。30km過ぎで足が止まり、4時間41分25秒でボロボロになってゴールした苦い経験で「もう絶対無理」と諦めていたからだ。しかし昨年夏、MUSASHIを使い、練習量が増えたことをきっかけに再挑戦を志し、11月の福知山マラソンでは3時間22分18秒の自己ベストを達成。MUSASHIと二人三脚で取り組んだ2010年夏～秋のトレーニングとレースを振り返ってもらった。



摂取開始後2週間で、異変が

宮島さんが「ニー」「リプレニッシュ」を使い始めたのは、2010年7月末だった。

「ニー」は練習後と、疲労がたまっていると感じた時は、寝る前にも飲みました。通常のトレーニングは週に2〜3回、片道8kmの帰宅ランと、週末に約15kmの距離走。ペースはキロ6分程度で、「リプレニッシュ」をランニング中に適宜飲んでいました。月間走行距離は、仕事に影響しない体力を温存できる約150kmにセーブしていたという。ところが「ニー」を飲み始めて約2週間、宮島さんは「異変」に気がつく。

「あれ、そういえばここ数日疲れを感じないなど。ならば走って帰ろうと、帰宅ランの日が増えて、結局8月は約200km、9月は268km、さらに10月は306kmにアップしました。これは決して自分を追い込んだ数字ではなく、疲れが残らないからまだイケる!と意欲が湧いたからこそ踏めた距離です。「ニー」「リプレニッシュ」効果を実感しました」

MUSASHIのサポートと、自身の走力アップに後押しされて、二度と走ることはないと思っていたフルマラソンに、再びチャレンジすることに。「福知山マラソン」(11月23日開催)を勝負レースに設定した宮島さんは、トレーニングに加え、レースにも意欲的に出場した。

「もっといいタイムは出せる!」

10月には「生駒チャレンジ登山大会」32kmのトレイルランに参加。「リプレニッシュ」を携帯し、出した記録は2時間46分の好タイム。

「しかも、ゴール後にあまりダメージを感じませんでした。これに10km足したらフルやないか! 福知山もイケる!と自信を持ってました」

さらに11月初旬の10kmレースでは、38分台をたたき出す。気を良くした宮島さんは、福知山の1週間前の土曜日に30km走、そして翌日曜日には20km走を敢行。体幹を鍛える補強トレーニングも取り入れ、自信を持って福知山に乗り込んだ。レース中盤、ひざに痛みを感じながらも、30km以降から粘って大崩れすることなくフィニッシュ。記録は3時間22分18秒。悪夢の初フルマラソンから、約1時間20分もタイムを縮めるという快挙だった。

「これまで『平日に10kmなんて無理。仕事ができへん』『練習で走るのは20kmが限界』なんて思っていた自分は一体何だったのか。今は、もっといいタイムを出したいし、出せる!という自信があります。MUSASHIは、180度異なる気持ちの変化をもたらしてくれました」

ランナーとして、自分にはまだまだ伸びしろがあると実感している宮島さん。次なる目標はフルの3時間10分台、そして夢のサブスリーだ。

高度な持久力 高速の疲労回復力

MUSASHI

世界が認めたアミノ酸 MUSASHI は、ワンランクアップを目指す、すべてのランナーをサポート。「本物」である証拠を、あなたのカラダと走りて確かめてほしい。



レース、練習後のリカバリーに

NI [ニー]

容量・使用回数目安・価格(税込)			
大 (300g)	約3カ月	12,495円	
商品番号 10308	中 (150g)	約1.5カ月	7,035円
商品番号 10309	小 (66g)	約3週間	4,095円

【主成分】 L-ロイシン、L-バリン、L-イソロイシン



携帯に便利な NI スティックタイプ

容量・価格(税込)		
商品番号 29273	1箱8本入り(スティック1本3g入り)	1,596円



レース、練習中や後のリカバリードリンク

REPLENISH [リプレニッシュ]

容量・価格(税込)		
商品番号 17172	10袋入り	2,310円
商品番号 17173	30袋入り	5,985円

【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

RUNNET
ショップ限定

MUSASHI オリジナルウェア
プレゼント
(アディダス製・非売品)

<対象商品> NI スティックタイプ+REPLENISH (30袋入り) セット
商品番号40104 価格7,581円(税込)
<販売開始> 1月22日(土) ~ <サイズ> S・M・L <数量> 各サイズ10枚、合計30枚



RUNNET ショップで購入できます <http://runnet.jp/shop> 商品番号で検索 ☎0120-177-285 (9:30~17:30/土日祝休業)

提供/インフィニティ株式会社 TEL.03-3442-4712 <http://www.musashijapan.com>