

20kmのペース走を終えたあと、すぐにBCAAを3000mg含む  
ニーを摂取。激しい運動をした直後の摂取が効果的だ



キロ4分30秒ペースで20kmを走り切った沼倉さん  
(左)と斎藤さん。沼倉さんは余裕の表情だった



皇居周囲コースで確実にペースを刻む  
チャレンジャーたち



奥武蔵ウルトラマラソンに続く  
MUSASHIチャレンジの第2  
弾は、サブスリー(男性)、サブ  
3・15(女性)を目指すランナー  
をサポートするというもの。22人  
の応募者から選ばれた4人のチャ  
レンジャーは、11月23日の大田原  
マラソンに挑戦する。

10月3日、発足式を兼ねて練習  
を開催。3人のチャレンジャーが  
皇居での20kmペース走に挑んだ。  
あいにくの雨模様だが、気温が低  
く走りやすい。  
専用のスクイズボトルでリプレ  
ニッシュを作り、準備完了。4分  
30秒ペースで走り始める。スタ  
フから手渡しで給水を受ける。3  
周目を重ねていった。リプレニ  
ッシュが効いているのか、3周目  
4周目と徐々にペースが上がって  
いった。

走り終わったあとは、ニーで必  
須アミノ酸のBCAAを補給し、  
ウインドスプリントを3本行っ  
て練習会は終了した。チャレンジャ  
ーがMUSASHIの本当の効果  
を実感したのは、下のレポートに  
あるように翌日のことだった。

インフィニティ株式会社  
INFINITY ENTERPRISES, INC.  
〒150-0031 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

# 目指せ!サブスリー 皇居20km走で MUSASHIの効果を実感!!

この秋のマラソンで男性はサブスリー、  
女性はサブ3:15を目指すランナーを  
MUSASHIがサポートする特別企画  
『MUSASHIチャレンジ第2弾』。  
選ばれた4人のチャレンジャーのうち  
3人が10月3日、皇居で20km走に挑んだ。

構成●編集部



スタート前に全  
員でリプレニッ  
シュを作る。1  
つのパッケージ  
が500cc用の粉  
末なので、移動  
する練習会では  
使いやすい



学生時代に1度だけフルマラソンに  
チャレンジし、2時間36分で  
完走しました。その後社会人とな  
り、走ることから遠ざかっていま  
した。  
5年間のブランクのあとにラン  
ニングを再開し、昨年2度目のフル  
マラソンにチャレンジしました。  
しかし、30kmで立つことができな  
いほど脚がぐしゃぐしゃ、人生初



## MUSASHIの サポートでフルに挑戦

### 千葉和也 さん

途中棄権。その悔しい思いから、  
今夏はしっかり走り込みをしまし  
たが、以来フルマラソンを敬遠し  
ていました。

今回のチャレンジャー募集を見  
て、MUSASHIのサポート  
を受けてみるなら、もう一度42km  
に挑戦してみよう、一念発起しま  
した。MUSASHIのサプリメ  
ントは、けいれんにも効くという  
話を聞いています。それが、フル  
マラソンにリベンジする決心をあ  
と押ししました。

高いトレーニングで使っていない  
ので、あまり効果を語れるレベル  
ではありません。しかし、リプレ  
ニッシュは、甘さを抑えたさっぱり  
とした口当たりなので、運動しな  
がらでも飲みやすく、体に染み込  
んでいくのを感じました。

ちば・かずや (30) 宮城県  
ベスト: 2時間36分  
学生時代に出場したフルマラソン  
では2時間36分を記録。5年間の  
ブランクを経て出場したフルマラ  
ソンでは、けいれんのために30km  
でリタイア。再起を懸けて、大田  
原では2時間45分を目指す。

2月に膝を痛め、3カ月間走る  
ことができませんでした。横浜国  
際女子マラソンに市民の部がない  
ことを知ってモチベーションが一  
段と下がり、走ることから遠ざか  
って行くのどうかと思っていまし  
た。でも、どうしても横浜を走り  
たいと思い、膝の治療をしながら、  
7月から練習を再開しました。  
練習会の連絡をいただき、楽し



## あんなに追い込んだのに、 翌日は、体と脚が軽かった

### 斎藤和子 さん

み半分、不安半分で出かけました。  
キロ4分ペースの20km走には正  
直ついていけない不安でしたが、  
力を抜いて走ることができました。

1周目、久しぶりの皇居なので  
景色とコースを確かめながら、つ  
いていきました。給水でリプレニ  
ッシュを手渡され、「飲みやすい」  
と感じました。クエン酸が入って  
いて後味もすっきり。レースには  
最適だと思います。2周目では、  
いいリズムを刻めるようになりま  
した。給水をいただき、気持ちさ  
を入れ替えて3周目。15~17kmがハ  
ーフでの私のデッドポイントです。

4周目前半に脚が重くなり、かな  
りきつかったのですが、「リズムを  
守れ」と自分に言い聞かせました。  
これまではアミノ酸系とクエン  
酸系の2つのサプリメントを使っ  
ていましたが、リプレニッシュは  
両方を兼ね備えています。リプレ  
ニッシュが効いているようで、粘  
ったあとは楽になりました。まさ  
に私が探求していたサプリです。  
練習後にとったニーは思ったよ  
り飲みやすく、「なんだか体に効  
きそう」と感じました。夜もニ  
ーを飲んで就寝しました。翌日は  
すっきり、体と脚も軽かったです。

さいとう・かずこ (38) 埼玉県  
ベスト: 3時間18分05秒  
3時間15分切りをするために食  
事から体調管理、練習メニューを自  
分なりに考えて頑張っている。目  
標達成して、大阪国際女子マラ  
ソンに出場することが最大の目的。  
大田原は4回目のフルマラソン。

昨年秋、3時間15分切りを目標  
に出場した東京国際女子マラソン  
体調も天候もよく、設定より速い  
ペースも楽に感じられ、前半には  
少しばかり貯金もできました。が  
35km過ぎのツリ坂で貯金を取り崩  
し、ラスト500mはスタートど  
ころか重い脚を引きずる始末。自  
己ベスト更新となった3時間15分



## MUSASHIのパワーで 2年越しの宿題を片づけたい!

### 星野恭子 さん

15秒のゴールは、喜びよりも悔し  
さが先立つ結果に。「たった15秒」  
の、長く重い宿題が残りました。  
再挑戦を試みた1月末のレース  
で右膝を故障。練習中断→復帰→  
再発を繰り返し、痛みが治まらな  
く、6月でした。まずは脚づ  
くりだと、例年とは異なるLSD  
中心の練習メニューから開始。8  
月中旬からスピード系の練習も始  
めましたが、遅れを取り戻さずと  
頑張っていた疲労がたまらぬため、  
養分を増やして対応。結局はメニ  
ュー消化が足踏みする悪循環に、  
焦りはますます募りました。

そんなとき目にしたのが、この  
企画。以前から「MUSASHI  
は疲労回復効果が高い」と聞いて  
いたので、裏にもする思いで応  
募しました。初の練習会となった  
10月3日は翌日に駅伝大会を控  
えていたため15kmで終了しまし  
た。MUSASHIパワーのおかげか  
翌日は現時点では納得の走り  
にタスキリレーができました。  
本命レースまで約50日。自分を  
信じMUSASHIを信じ、ほか  
のモニターさんとの交流も力に  
して、2年越しの宿題を大田原で  
すっきり片づけたいと思います!

ほしの・きょうこ (43) 東京都  
ベスト: 3時間15分15秒  
昨年秋、3時間15分切りを目指  
して挑み、自己ベストを2分以上  
更新したものの、3時間15分15秒。  
「あと15秒」に泣く。昨年の悔し  
さをバネに、目標達成を果たし  
たいと思っている。

5年前にサブスリーを達成しま  
したが、その後仕事が忙しくなり  
3時間30分が切れないところまで  
走力が落ちてしまいました。所属  
するニッポンランナーズには50歳  
を過ぎてサブスリーを達成したり  
勤務が不規則でもしつかり練習し  
ていたり、刺激になるランナー  
がたくさんいます。  
そんな環境のなかで走っていて



## リプレニッシュは、ぬるく なっても気にならずに飲める

### 沼倉宏 さん

もう1度サブスリーを目指す気  
になりましたが、5年前と同じよう  
には走れず、そのために何か工夫  
しなければいけないと思いました。  
サプリメントの使用もその一つで、  
大会会場で試したりリプレニッ  
シュが飲みやすいと感じていたこ  
ろ、「クリール」でこのチャレン  
ジを見て応募しました。  
ほとんどのスポーツドリンクは  
飲んだあとに口の中に甘さが残り  
ますが、リプレニッシュはすっきり  
とした味で気にならなそうです。  
20km走当日は涼しかったのですが、  
晴れて気温が上がった翌日のトレ

ニングでも、リプレニッシュを  
試しました。普通のスポーツドリ  
ンクは、ぬるくなると特に甘さが  
強調されて、余計にのどが渇くよ  
うに感じます。それに対して、リ  
プレニッシュはぬるくなっても気  
にならず飲めました。  
どうしても練習時間や走行距離  
を重視してしまいがちですが、前  
回のサブスリー達成時には故障も  
なく、風邪をひくなど体調を崩す  
ことがなかった点も、重要だった  
と思います。食事や休養にも気  
をつけ、気持ちを高めていければ  
と考えています。

ぬまくら・ひろし (44) 東京都  
ベスト: 2時間57分41秒  
5年前に自己ベストとなる初のサ  
ブスリーを達成。別府大分を目指  
したが、仕事が忙しくなり練習時  
間がとれず、走力が落ちる。今シ  
ーズンは、サブスリーを狙えるこ  
ろまで体力が復活している。