サブ3を狙うランナーに手応え。MUSASHIの活用で夏を乗り切り、目標達成へ一直線

今年も日本中が猛暑に襲われ、体調管理が非常に難しい夏でした。
しかしMUSASHIモニターの皆さんは、
順調に練習をこなせたようです。
今回はサブ3を狙うハイレベルな
2人の声を聞いてみましょう。

写真／高野 徹
協力／リスタート ランニング クラブ（代表・石川哲行）

NI（ニー）
●リカバリー専用アミノ酸
［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

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。詳しくはクラブのHPで。http://jrestart.jp

月間500kmを超えても疲れ知らず。ニーの力で夏を乗り越えられた

寺内康仁さん（33歳）｜【目標】フルマラソン2時間45分以内

8月の走行距離は、過去最高の月間500kmまで延ばすことができました。短い距離のスピード練習はあまり行いませんでしたが、1km3分50秒～4分くらいで、20km走や30km走もかなりの回数をこなすことができました。練習の質も高められたと思います。

これまでは多くても月間300kmまでしたので、あまりNI（ニー）の効果を実感できなかったのですが、ここにきてそのすごさがわかってきました。夏の暑い時期に500kmを超える練習をしてもケガをしませんでしたし、何より疲労感を実感することがあまりなかったのです。さすがに距離走の翌日はだるさが残りますが、それでもジョグを始めれば体はスムーズに動いてくれることに驚きました。

またREPLENISH（リプレニッシュ）も、長い距離の練習では効果を発揮しますね。距離走の後半でも、脚の動きが鈍ることはほとんどありません。

いよいよ9月の田沢湖マラソンで初マラソンに挑みます。先輩たちによると、起伏があって難しいコースのようです。2時間45分は難しくても、なんとかサブ3を実現したいと思っています。

真鍋コーチのアドバイス

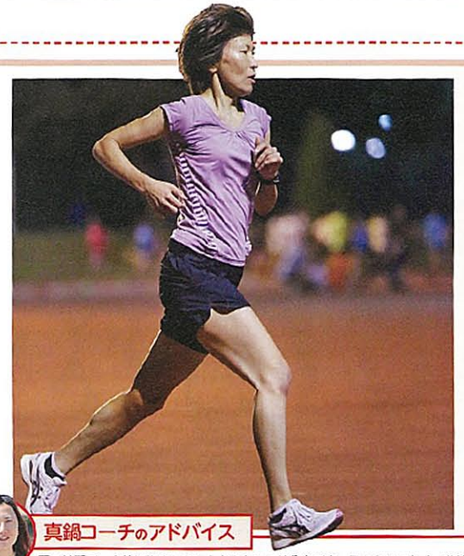
初マラソンに挑む寺内さん、楽しみですね。アップダウンを攻略するには、フォームを意識して変えることがポイントです。

まず、上りでは、ふくらはぎではなくハムストリングを使い、蹴らない走りを心がけてください。ポイントは、接地したらすぐに脚を前に戻すようにすること。そうすると円運動が小さくなり、省エネで走ることができます。

また下りでも膝をうまく使い、太ももの前部分に負担のかからない走りをするといいでしょう。どちらにせよピッチ走法が基本です。ぜひ頑張ってください。

リプレニッシュがあれば空腹の心配なく、集中して山も走れる

星 志野さん（46歳）｜【目標】フルマラソン3時間以内



故障からの回復途上ですが、7月の富士登山競走に出場することが決まっていたので、その準備も兼ねて、今年の夏は山登りでの練習を多く取り入れました。また平地でもスピードを戻すのではなく、ジョグの延長で30km走を行うなど、脚づくりを狙いました。故障前のレベルにまではまだ戻っていませんが、今は焦らずじっくりやろうと考えています。

ケガから回復してきて、練習量も増やしていますが、ここまではスムーズに来ていると思います。

実は、私はMUSASHIのモニターになる前からニーは飲んでいましたので、今ではすでに食事の一部のようになっています。「あれ、少し疲れているな？」と思うときは、大抵、前日の夜にニーを飲み忘れているんです。毎日飲み続けることが、体調維持のポイントだと思いますね。

リプレニッシュは山での練習にはすごくいいですよ。途中でおなかがすくので、以前はおにぎりやエネルギーゼリーを持って走っていたのですが、リプレニッシュは腹もちがいいので、その必要がないんです。その分集中して走れるようになったので、練習効果も上がっています。年齢のことなどもあり、これからあまり距離も踏めなくなってくるでしょう。今後は練習の質にこだわっていきたいと考えています。

真鍋コーチのアドバイス

夏の練習で、女性に注意していただきたいのは貧血です。暑さだけでなく、着地の衝撃で血液中の赤血球が破壊され、体内で作られるヘモグロビンが減少して起こることもあります。ひどくなると日常生活にも支障をきたしますので、食事では意識的に鉄分を多くとるように心がけてください。

質の高い練習を目指すには、走るだけでなく、筋力トレーニングを効果的に取り入れることがポイント。ジムに通うのも有効ですが、なかなか継続的に通うのは難しいもの。自宅でテレビを見ながら、CMの間だけ腹筋をするという方法でも十分効果はあります。

自分のライフスタイルのなかに無理なくトレーニングを組み込むことで、プラスαの効果を得られますよ。

パフォーマンスを大きく変える高機能ドリンクREPLENISH

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

猛暑の夏を経験し、水分補給の重要性を改めて実感したランナーも多いことでしょう。

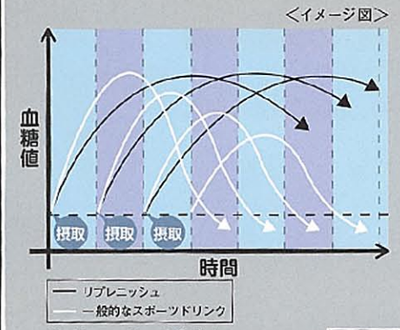
日常生活のなかで、喉の渇きを癒やすだけであれば、水やお茶など好きなものを飲めばいいかもしれません。しかし、ランナーは長時間体を動かしているために、安静時以上に水分が必要になりますし、すみやかに吸収されないと胃の中にたまってしまい、体を動かしにくくなってしまいます。加えて全身の筋肉を使うことで、そこへの栄養も補給しなければ、ケイレンを起こす恐れもあるのです。

その不安を解消し、ランニングに集中するためには高機能なドリンクを選びたいもの。リプレニッシュは素早い吸収を実現しただけでなく、体内の代謝をスムーズに促し、血糖値の安定にも役立ちます。それにより空腹を感じることがないばかりか、全身にエネルギーが行き渡り、高いパフォーマンスが可能になるのです。

「走っていてエネルギー切れが起きる」「水分補給がうまくいかず、体が重い」といった悩みをもつランナーは、このリプレニッシュをぜひ、試してみてください。

水分補給の悩みが解消されれば、練習にも集中できます。きっと、レースでのタイムも大きく変わってくるはずです。

<イメージ図>



リプレニッシュを飲むと、血糖値が緩やかに上昇し、それがなかなか低下しないという特性をもつ

<総輸入発売元>
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

初マラソンはペースの管理に注意しよう

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3000m12位、02年丸亀国際ハーフマラソン2位、03年アジア選手権5000m2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）

いよいよ寺内さんがレースに挑みますね。初マラソンは緊張するものですが、タイムを狙う上で特に意識していただきたいのは、ペースの管理です。

マラソンで記録を狙うにはイーブンペースが理想。目標タイムを42（km）で割った数字が1kmのペースとなります。後半のペースダウンを考慮すれば、計算した数字からマイナス5秒くらいにしてもいいかもしれません。

しかし、今回のようにアップダウンが激しいコースだと脚に疲労がきて、後半はペースがなかなか上がらないものです。前半は慎重に入り、後半に上げていく意識をもつほうがいいでしょう。こうしたプランは、コースマップでアップダウンの場所を事前によく確認し、イメージをもって走りだすことが重要です。

秋以降にレースを控えている方は、まだ走り込みの時期だと思います。星さんにアドバイスした通り、継続的に筋力トレーニングも取り入れるようにしてください。自分の体重でできるものから始め、徐々にチューブなどで負荷をかけていくといいでしょう。こうした積み重ねが、起伏にも対応できる脚筋力を鍛えることになるのです。