

3年ぶりに自己ベスト更新

# MUSASHIは走り込みの強い味方だ

シンガー・ランニング・ドクター

## 福田六花

Profile ぶくだりっか  
医学博士、音楽家、アスリート、エッセイスト。  
山梨・河口湖畔の介護老人保健施設「はまなす」施設長

4月18日の長野マラソンで、3年ぶりに自己ベスト記録を更新した(3時間7分33秒)。毎年、この長野マラソンをターゲットに、1~3月まで走り込むのだが、本業であるドクターの仕事をはじめ多方面で忙しく、なかなか練習の質、量を上げられず、タイムは停滞したままだった。

しかし、昨年11月、12月のフルマラソンで大撃沈したのを機に、ひとつの決意をした。

「長野では、絶対に自己ベストを更新しよう」

そのためには、1~3月の3か月間、着実に距離を踏むことが第1だと考え、通常より100km以上多い、月間400km走ることを決めた。ポイントとしたのは、週半ばの30km LSDと、スピード練習を兼ねた3か月で7本のハーフマラソン。レースのない日も、坂道ダッシュなどでしっかり追い込み、休みは週1日だけ。しかし、少し不安になった。「ちゃんと疲労回復できるだろうか？」

そんな時に出会ったのが、MUSASHIの「リプレニッシュ」と「ニ」だった。

今年の1月1日から飲み始め、「リプレニッシュ」は、長距離走を行う際には必ずボトルで携帯する。長野の1カ月前に行った諏訪湖3周50km走では、1周ごとにレストを5分取り「リプレニッシュ」で水分補給。適度に酸っぱくて飲みやすいのが、気に入っている。「ニ」は、レースや高強度トレーニング直後に飲むと、驚くほど疲れが残らない。たとえば金曜日に20km、日曜日にハーフを走っても、月曜日もラクに走れる。ただ、はつきり言うておしいくない。でもそれは、添加物を使っていない「本物」の証拠。昔からのことわざ「良薬、口に苦し」である。これまで、クリアするのが難しかった月間400kmを、3か月間続けてこれたのは、間違いなく「ニ」のおかげだ。

僕は今年、45歳になった。正直、「もう記録更新は無理かな」と、諦めかけた時もあった。でも、この歳になっても、何かに挑戦し続けられるなんてとても楽しいし、生活にハリが出る。充実した人生をサポートしてくれるMUSASHIとともに、これからも僕は走り続ける。



一般的リカバリードリンクは、人工甘味料などが添加されているのが当たり前。しかし、それらは不要なものと身体が判断し、せっかく摂取した水分も一緒に排出してしまうのです。

「リプレニッシュ」は、人工甘味料なしの画期的リカバリードリンク。補給した水分を無駄にせず、特に、マラソンなど高度な持久力が要求される運動中において、脱水が原因で起こる筋肉のけいれんや集中力低下を予防。パフォーマンス維持に力を発揮します。

### 多機能リカバリードリンク

## REPLENISH [リプレニッシュ]

主成分	サイズ・使用日数目安	価格(税込)
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	10袋入り 30袋入り	2,310円 5,985円
<b>1袋(35g)当たり</b>	<b>飲み方のポイント</b>	
エネルギー.....125kcal たんぱく質.....1.3g 脂質.....0g 炭水化物.....30g ナトリウム.....250mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>1袋の粉末を、500mlの水に溶かします。完全に溶けるまでよく混ぜてください。(本商品は正確な濃度でお飲みいただくのが重要です。この分量をお守りください)</li> <li>普段のトレーニング時は、随時適量をお飲みください。</li> <li>レース時は、レース前に250~300ml、レース後に500mlを少量ずつお飲みください。</li> </ul>	

こんなランナーに  
**おすすめ!**

- フルマラソン 30km以降でよく失速する
- 加齢に伴い、疲労が抜けにくくなった

## 高度な持久力 高速のリカバリー力

# MUSASHI

フルマラソン30km以降でもペースダウンしない持久力と、レースや高強度トレーニング翌日も、パワフルに活動できるリカバリー力。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。

### モニター大募集

## 自分に挑戦し続けるランナーを MUSASHIがバックアップ

2010年秋冬のフルマラソンで自己ベスト更新を達成したい、また2011年発表の「フルマラソン1歳刻みランキング」でランクアップ、もしくはランクインを目指すランナーの皆さん、あなたの熱きチャレンジを、MUSASHIがサポートします。奮ってご応募ください。

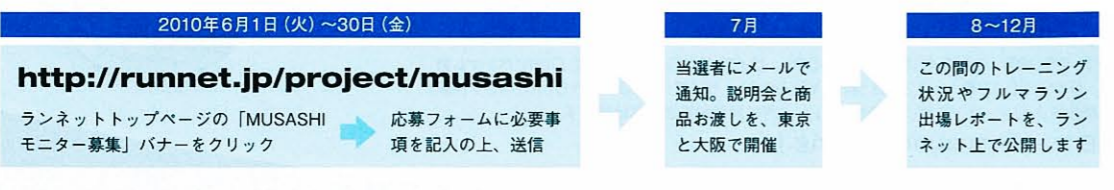


■モニター提供商品(50,000円相当)  
「リプレニッシュ」30袋入り×3箱  
「ニ」大サイズ×2本、スティック24本(レース用)「専用スクイズボトル」

■モニター人数: 5名

■応募条件・内容

- 2010年秋冬のフルマラソンで目標を達成したい、すべてのランナーが対象です
- 走歴やタイム、フルマラソン出走歴は問いません
- MUSASHI商品をご利用いただき、感想をうかがいます。『ランナーズ』『ランネット』の広告に登場していただきます
- 東京(7月15日(木)18:30)・大阪(7月22日(木)18:30)いずれかの説明会にご参加いただける方



### リカバリー

## 「ニ」 NI

主成分	サイズ・使用日数目安	価格(税込)
L-ロイシン、L-バリン、L-イソロイシン	大(300g)約3か月 中(150g)約1.5か月 小(66g)約3週間	12,495円 7,035円 4,095円
<b>スプーン1杯(2.5g)当たり</b>	<b>飲み方のポイント</b>	
エネルギー.....10kcal たんぱく質.....2.5g 脂質.....0g 炭水化物.....0g ナトリウム.....0mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>添付のスプーンで、1日1~2回、各1杯が目安です。</li> <li>空腹時にお飲みください。</li> </ul>	



こんなランナーに  
**おすすめ!**

- 毎週のようにレースに出場している
- 週末は必ず30km走やロングLSD



携帯に便利な NI 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円

レースや高強度トレーニングで酷使した身体の疲労回復に最適な、BCAA(分岐鎖アミノ酸)だけでつくられたサプリメント。翌日もパワフルに活動したい方や、最近、加齢のせいか疲れがとれにくいと実感している方にも、ぜひおすすめです。「味がちょっと……」というご意見は、多くのお客さまからいただいておりますが、それは、余計な不純物を混ぜていない、純度の高いアミノ酸である証拠。明日の快適なカラダと走り、きっと実感できるでしょう。