

## 疲労が長引かず、予定通りに質の高い練習に移れる



小出 徹 (29歳)  
長野県飯山市出身。東海大学時代には箱根駅伝出場。実業団での選手生活を引退後、トレイルにフィールドを移す。

学生時代には箱根駅伝に出場し、その後実業団でも活動した小出徹氏に、二一の活用法と、体感している効果について話を聞いた。

### 翌日の疲労感が明らかに違った

学生時代や実業団の時には、トレーニングのスケジュールに、リカバリーの時間も十分に確保されてきました。しかし引退して仕事や家庭とランニングを両立するようになってからは、リカバリーの時間の確保が難しくなりました。そこで何とか効率良く回復したいと思い、MUSASHIのサプリメントを活用するようになりました。

二一は、最初に摂取した時から、翌日の疲労感が明らかに違うのがわかりました。実業団の頃は、実は疲労が抜けない、と感じることもあり、ハードな練習の後では、2日間くらい疲労からくる全身の重い感じを引きずっていたんです。二一は、継続的に摂取することで疲労が長引かないし、だか

ら予定通りに次の質の高いトレーニングにも移れる。普段はトレーニングの時にスプーン1杯を摂取し、強度が高いトレーニングの日やレースの後には就寝前にもう1杯摂取しています。

レース中は急な勾配の山を越えた後や、脚が重く、走るのがキツイと感じた時にスティックタイプを1本ずつ摂取しています。脚がガチガチになって動けなくなることもないし、レースの後半まで疲労をひきずらずに粘ることが出来ます。先日の野沢温泉でのレースでは、3周回するコースの周回ごとに1本ずつ摂取し、結果は8位と、自分の中ではいいイメージで走り切ることができました。終盤では少し脚が止まりかけましたが、摂取していたからこそそこまで追い込めたとも言え、その効果を改めて実感できました。

# ランナーのための アミノ酸活用講座

初級編

アミノ酸はランナーにとって比較的身近なサプリメントだが、「そもそもアミノ酸はランナーにとって必要な?」「いつ飲むべき?」といったアミノ酸の基本について、ここで改めておさらいする。

## Q2 アミノ酸はどんなものでもいい?

**A** 人工添加物が含まれていない、パウダータイプがおすすめ

アミノ酸が身体に吸収される際に、人工甘味料などの添加物は吸収の妨げになり、その分、胃や腸の負担にもなります。

さらに、固形タイプのアミノ酸は、胃や腸で消化する時間がかかる分、身体に吸収されるのが遅くなります。あらかじめ分解されているパウダータイプは、胃や腸で消化する必要がない分、吸収されるのが早くなります。速やかに身体に吸収したい時にはとくにパウダータイプが良いでしょう。

## Q1 アミノ酸はランナーになぜ必要?

**A** 筋肉の回復と、疲労感の軽減のため

ランニング中は、着地の衝撃などで脚の筋肉が損傷します。それを補修する材料がアミノ酸で、中でもBCAAと呼ばれるバリン、ロイシン、イソロイシンの分岐鎖アミノ酸は、筋肉の構成素材として重要な成分です。

また脳からは、身体が無理をし過ぎて壊れないように、疲労を感じさせて運動に制限をかけるセロトニンという物質が分泌されるのですが、BCAAはセロトニンが過剰に出るのを抑え、疲労を感じるので軽減すると考えられています。

## Q4 MUSASHIの二一の特長は?

**A** BCAAだけを独自の比率で配合、筋肉まで約20分で届く

MUSASHIの二一は、人工甘味料などの添加物を一切含んでおらず、100%アミノ酸、しかも筋肉の構成材料であり、その回復に最適なバリン、ロイシン、イソロイシンのBCAAだけを、吸収に最適な割合で配合しています。

また二一は、これ以上分解する必要がない状態でBCAAを配合しています。それにより、可能な限り胃腸での消化が省略され、筋肉まで約20分で届く画期的な吸収速度を実現しています。

## Q3 アミノ酸はいつ飲むのがおすすめ?

**A** 走る前や最中、走った後や就寝前のタイミングで

走る前や走っている最中にアミノ酸を摂取し、筋肉を補修するための材料を補うことは、筋肉の損傷を軽減し、パフォーマンスを維持することにつながります。そしてトレーニングの直後や、就寝前にアミノ酸を摂取すれば、消耗した筋肉の回復が促進されます。

またアミノ酸を摂取する際には空腹の時のほうが、ほかの食物がアミノ酸の吸収の妨げにならないため、その即効性をさらに生かすことができます。

### 20分で筋肉に届くリカバリー専用アミノ酸 NI(二一)

こんな人におすすめ!

- 週末は必ずロング走やロングLSD
- 毎週のようにレースに出場している



ボトルタイプ

大(300g)  
12,495円(税込)  
中(150g)  
7,035円(税込)  
小(66g)  
4,095円(税込)



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(税込)