

ランナーのための アミノ酸活用講座

実践編



ランニング中の着地の衝撃などで損傷する脚の筋肉の補修材料となるアミノ酸。練習やレースでのパフォーマンス維持をサポートするために取り入れているランナーが多いが、レース出場を想定した具体的な活用法を紹介しよう。

疲労が残らず、仕事と競技の両立に役立つ



ラン・バイク・ランの複合種目で競うデュアスロンで世界選手権にも出場した藤崎直哉さんにニ-の活用法と、体感している効果について話を聞いた。

藤崎直哉 (28歳)
神奈川県出身。学生時代は陸上競技(長距離)。2007年に自転車競技に初挑戦。世界デュアスロン選手権などで活躍。

翌日の仕事にも支障が出ない

デュアスロンは4年前から始めましたが、消防士である以上、競技活動での身体のダメージが職務に悪影響を及ぼすことは絶対に避けねばならず、疲労回復は最も重要なテーマでした。そんな中、2年前にMUSASHIのニ-と出会い、自分がまさに求めていた効果が得られたことから、以来ずっと飲み続けています。

普段の練習では、ラン強化の日は約1時間半のビルドアップ走をメインに行い、バイクの日は3〜4時間乗っています。勤務形態上、2日連続の練習プランが組めず、ラン、バ

イクどちらの日も体力をフルに使えるハードメニューで身体を追い込むように心がけています。その分、練習後はいつもクタクタですが、帰宅してすぐにニ-をスプーン1杯摂り取しておく、翌朝までには疲労感がすっかり抜け、リフレッシュした状態で出勤できます。

故障しない身体のケアが大切

レースに近い時期には、就寝前にもニ-を1杯飲み、疲労抜きに役立っています。レース当日は、起床時に1杯、スタート20分前とゴール直後にスティックタイプを1本ずつ摂取しています。一昨年の世界選手

権でも同じやり方で臨み、けいれんすることもなく、最後までパフォーマンスを維持できました。

学生時代、陸上部に所属していた頃は何度もケガに悩まされ、満足な状態で走れないまま引退という悔しい経験をしました。質の高い練習をして競技力を上げるためには、何より故障しないことが大切で、そのために身体のリカバリー対策には真剣に取り組まなくてはならないと考えています。ニ-をとり始めてからは目立った故障もなく、ほぼ予定通りの練習がこなせています。

現在は、世界選手権への出場権をかけた戦いが続いています。ニ-を活用して目標を達成したいですね。

1 レース約1カ月前から

練習量に応じて
摂り方を調節する

一般的に、レース1カ月前頃からは、練習量を調節し、筋力レベルを維持しながら、蓄積した筋肉疲労を抜いていく調整期となります。しかし、レース経験の浅いランナーは、不安などから練習量がうまく落とせず、疲労が残ってしまうことも。そんな場合には、その日の練習量に応じてアミノ酸の摂り方を調整してみよう。ロング走などのハードなメニューに取り組んだ日には、練習直後だけでなく、就寝前にも飲むようにすると、消耗した筋肉の疲労回復がさらに促進されます。

2 レース1週間前〜当日

回復が遅いと感じたら
摂取機会を増やす

レース本番を直前に控えた時期で、練習の翌日、あるいは翌々日まで筋肉の疲労感や痛みが強く残っていると感じた場合には、アミノ酸の摂取機会をさらに増やしてみること考えましょう。練習直後と就寝前以外のタイミングとしては、食間の空腹時などがお勧めです。空腹の時の方が、他の食物がアミノ酸の吸収を妨げない分、その即効性をさらに生かすことができます。牛乳、ジュースなどととると消化に時間がかかるので水かお茶がベスト。

3 レース中

必要に応じて
レース中に再補給

レース前レース中のアミノ酸摂取は、走行中に筋肉補修する材料を補うことが目的。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。フルマラソンなら、スタート直前に1回飲んでおき、中間点から30km地点あたりでもう1回飲むと良いでしょう。レース中に摂取する場合は、携帯に便利なスティックタイプがお勧め。ただし、飲み慣れないとむせてしまいがちなので、立ち止まって飲むか、事前に走りながら飲む練習をしておきましょう。

4 レース後

直後に摂取して
リカバリーを促進

レースで受けた筋肉の損傷からできるだけ早くリカバリーするためには、筋肉の補修材料となるアミノ酸を「回復のゴールデンタイム」とされる、ゴールした直後の20分以内を目安に飲むと良いでしょう。さらに、就寝する前にもう1回、アミノ酸を摂取しておくことで、翌日のコンディション調整や、その後のトレーニング再開にも役立つこととなります。身体のリカバリーが進んでからも、コンディションに合わせてアミノ酸を継続して飲むことをお勧めします。

20分で筋肉に届くリカバリー専用アミノ酸 NI (ニ-)

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)