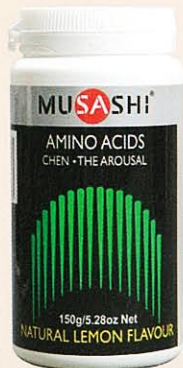


**Q** 今はレース前にNI（ニー）を飲んでいますが、CHEN（チェン）のほうが効果が高いのでしょうか？ また、スペシャルドリンクとしてリプレニッシュにチェンを混ぜるという飲み方はいかがでしょうか？

CHENとNIの違いは？

**A** NI（ニー）はリカバリー専用ですから、レース前には無意味ではありませんが、あまり向いてはいません。お考えの通りレース前はチェンのほうが適しています。ただし、CHEN（チェン）で供給できるエネルギー源はどちらかといえば瞬発系なので、効果があまり長持ちしません。長い距離を走る場合は、ご質問にあるようにレース中に再度飲んだほうがいいでしょう。

また、リプレニッシュに混ぜてしまうと、絶妙なバランスで成り立っているリプレニッシュの成分が変化してしまうので、あまりおすすめできません。面倒ですが別途小袋などに入れて持参し、水で流し込む通常の飲み方で摂取してください。



即時的エネルギー源  
**CHEN** (チェン)  
小 (66g, 22回分) ¥3,045  
中 (150g, 50回分) ¥5,880

**Q** 年齢とともに、回復が遅くなってきている気がします。少しハードなトレーニングをすると、翌日は軽くジョグするのがやっとです。疲労回復に役立つサプリメントはないでしょうか？

疲労回復におすすめのサプリは？

**A** ずばり、NI（ニー）をおすすめします。これはMUSASHIのなかでもリカバリー専用で作られたサプリメントです。リカバリー専用ですから、毎日のトレーニング直後、または就寝前に摂取してください。ハードに走った日は、1日2回とるとよいでしょう。翌朝、それでも疲れが抜け切れていない場合は、朝食前にもう1回とりませう。

疲れの度合いに応じて、摂取量（回数）をうまく調整すると、確実にコンディショニングに貢献するはずですよ。



リカバリー  
**NI** (ニー)  
小 (66g, 22回分) ¥4,095  
中 (150g, 50回分) ¥7,035  
大 (300g, 100回分) ¥12,495



筋力を落とさずに体重を落とすには？

**Q** まだまだ初心者ランナーですが、最近タイムが気になりだしました。「タイムを縮めるには体重を落とすことも視野に入れて」とアドバイスももらいましたが、体重を落とすと体力や筋力も落ちてしまうのが心配です。それを補うサプリはありますか？

**A** MUSASHIは目的に応じて適切な商品を選んでいただけるのが特徴です。体力・筋力を維持しつつ減量したい場合は、HUAN（ファン）がおすすめです。走る前、15～20分前くらいのタイミングで飲んでいただくと、肝臓での脂肪代謝が促進され、確実に燃焼効率を高めてくれます。通常のトレーニングを続けるだけで一定の成果が得られると思います。

ウェイトコントロール  
**HUAN** (ファン)  
小 (66g, 22回分) ¥3,045  
中 (150g, 50回分) ¥5,880  
大 (300g, 100回分) ¥10,500



MUSASHIサプリはバリエーション豊富。うまく使い分けて最高のパフォーマンスを引き出そう

高機能で定評があるMUSASHIのサプリメント。スティックにトレーニングに励むランナーたちをしっかりとサポートしている。今回は、多くのMUSASHIビギナーがもつ疑問に担当者が回答。さらにMUSASHI製品のモニター募集を行います。MUSASHIのサポートであなたの目標にチャレンジしよう。



## MUSASHI チャレンジ2011 第4弾 MUSASHI モニターランナー 大募集

高品質なサプリメントを提供するMUSASHIがモニターランナーを募集します。今回は、各ランナーがそれぞれに目標を設定。ご希望のサプリを1つ選んでもらい、MUSASHIが商品を提供し、モニター各人には目標に向かってトレーニングに励んでいただきます。

### 【応募要項】

- 募集人員  
8名前後 (4種類のサプリメント各2名見当)
- 応募資格  
ご自身でチャレンジ目標を設定し、11月～12月初旬までにハーフマラソン、フルマラソン、ウルトラマラソン、トレイル等の大会に出場される方(男女)。その出場大会で自分の設定した目標に挑戦していただきます(例:フルマラソンでサブ4、ウルトラマラソンでサブ11等。ご自身のチャレンジですから、基本的にレベルの高低は問いません)。
- 応募条件  
目標の大会前約1カ月前からモニター商品を使用し、目標とする大会終了後にはMUSASHIのサプリメントを使っての感想をレポートにまとめて提出していただきます。また、練習中を含め、写真を撮影して送っていただきます。

- 募集期間  
9月22日(木)～10月14日(金)

- 選考結果発表  
10月18日(火) 予定 (当選者に直接ご連絡いたします)
- 記載事項  
①モニター希望サプリメント名(リプレニッシュ、ニー、ファン、チェンのなかからお選びください) ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号(固定と携帯) ⑥出場予定レース(日時) ⑦フルマラソン、ハーフなど過去のベストタイムとその大会名(開催年も) ⑧ご自身のチャレンジ目標 ⑨使用している(したことがある)サプリメント ⑩意気込み(PR) ⑪写真(バスタップ)
- その他  
モニターに選ばれた方には、お選びになったMUSASHI商品を無償でお送りします。その他、出場料や交通費等、大会出場にかかる経費はご自身でご負担いただきます。

上記内容を記載の上、メールにてお申込ください。  
お申し込み先: [courir@bbm-japan.com](mailto:courir@bbm-japan.com)

ご不明な点・ご質問などは、ランニングマガジン・クリール編集部  
03-3238-0066までお問い合わせください。

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  
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

**Q** レースでREPLENISH(リプレニッシュ)を何度か試させていただきました。ただ、どうしても当日の比較ができないので他社製品との違いを明らかに実感した、というところまではいきません。ここだけは絶対違う!というところや、レース前後の使用テクニックをお教えください。

**A** リプレニッシュは、ハードな運動中に崩れがちな代謝を維持することを目的に開発されたドリンクです。体に負担をかけずに、水分と適切な栄養素を補給できるのが特徴で、これを実感していただくには、レース前に「ちょっと多いかな」と思われる分量(500ml前後)を飲んでみることをおすすめします。一般的に、レース前にたくさんの水分をとるとおなか張ったり、レース中にトイレに行きたくなったりと不都合が起きやすく、避ける人が多いのですが、リプレニッシュはそうした心配がありません。これが、最もわかりやすい違いです。



多機能リカバリードリンク  
**REPLENISH** (リプレニッシュ)  
10袋入り ¥2,310  
30袋入り ¥5,985