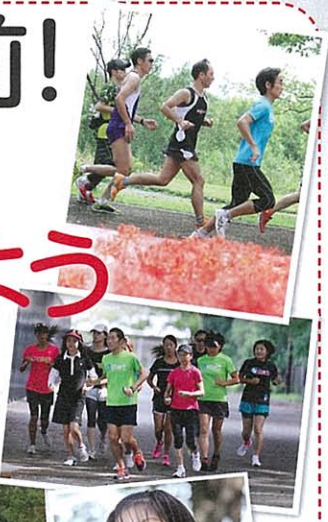


ロードレースシーズン目前! コンディション調整に MUSASHI製品を活用しよう



厳しい残暑が過ぎ去り、虫の声が聞こえ始めるといよいよロードレースのシーズンが幕を開けます。

練習で蓄えた力を発揮するために、ここからはコンディション調整が重要。モニターの皆さんも実りの秋に向け、手応えを感じているようです

写真/糸賀 正、犬童嘉弘
協力/リスタート・ランニング・クラブ
(代表・石川哲行)



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中。詳しくはクラブのHPを。http://jrestart.jp

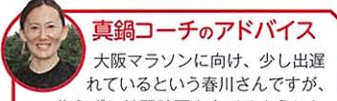
春川和夫さん(51歳)

【目標】フルマラソン3時間5分以内



8月は腰痛を発症してしまい、ほとんど練習できませんでした。ただ、安静にしていた時期も二水を飲んでいました。練習を再開したのは9月に入ってから。そこからは調子が上がっています。8月は110kmしか走れなかったのですが、9月は300kmまで走行距離を伸ばせました。月間の走行距離を伸ばすにしても2割増くらいが限界かと思っています。月間、これほど調子が上がっているのですが、これも二水を飲み続けていたのおかげだと思います。

二水を飲み続けたから練習量もすぐに戻せた

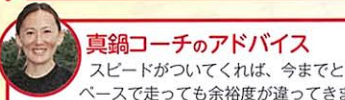


真鍋コーチのアドバイス
大阪マラソンに向け、少し出遅れているという春川さんですが、焦らずに練習計画を立てるようにしてください。
レースの日から逆算し、頑張る時期と体調を整える時期とを、大まかにでも決めるといいでしょう。調子がいいからと、そのときの感覚だけで練習をやりすぎるのではなく、多少抑え気味でも継続した練習を行うことが、結果的には目標に近づけます。
また、質の高い練習を目指すには筋力トレーニングを効果的に取り入れることがポイントです。以前にもこの連載で紹介した通り、テレビを見ながら、CMの間だけ腹筋をするというのでもいいのです。
自分のライフスタイルのなかに無理なくトレーニングを組み込むことが、継続のコツですよ。



江原晴美さん(36歳)

【目標】フルマラソン4時間以内



真鍋コーチのアドバイス
スピードがついてくれば、今までと同じペースで走っても余裕度が違ってきます。フルマラソンを目指す上でも、ただジョグを繰り返すよりも効率的に走力を上げられますので、インターバルトレーニングのようなスピード練習はぜひ、皆さんにも取り入れてほしいものです。
江原さんはフルマラソンの1週間前にも、練習の1環として10kmのレースにエントリーしているようです。ここはあくまで調整と割り切り、サブ4を狙えるペース、1km5分30~40秒のペース走を行うようにしましょう。最初の2kmはアップ、途中5kmをペース走。最後の3kmはダウンとしてもよいでしょう。
レース本番では、序盤にペースを上げすぎないことです。レースではスタートからゴールまで同じペースで走ることが理想です。5秒以上速すぎることはないようにしましょう。
目標が達成できるように応援しています!



リプレニッシュで脚のケイレンもなくなった

私は11月3日の湘南国際マラソンに出場します。目標のサブ4を狙えるよう、頑張っています!



基礎走力の充実期 二水を飲んで練習量を増やす



真鍋コーチのアドバイス
1km4分ペースで走りたいと思ったら、ウォーミングアップでそのペースを確認し、体に覚えさせることが大切です。1km4分ペースなら100mは24秒。本練習の前に何本かこのタイムで100mを走ってみると、そのペースがわかり、最初に速すぎたり遅すぎたりしなくて済むはず。また、練習中にも1kmごとにタイムを見るだけでなく、200mや500mなど、途中でも確認していくといいでしょう。レベルが上がると、数秒のペースのズレがあとあとに大きな影響を及ぼします。ペース感覚に慣れたランナーになれるよう、頑張ってください。

中村光博さん(41歳)

【目標】フルマラソン3時間以内



夏から秋口にかけては基礎的な走力を鍛えようと、1回の練習でも距離を延ばすことに取り組んでいます。そのせいか、最近では筋肉の内側に疲れを感じるようになってきているので、N(二水)が欠かせなくなっています。かなりハードな練習後でも二水を飲んでおくと、翌日まで疲労が残らず順調に練習量を増やせています。今後のスケジュールは、10月末にハーフマラソンを1本、そして11月に筑波マラソンに出場予定です。今はまだレースのための体づくりの最中。1人で練習をする際のペースづくりがなかなかうまく行きません。同じ1km4分ペースでも序盤に速く走りすぎてしまったり、後半に帳尻を合わせるようにアップしたりと、なかなかイブンペースを保てません。二水のおかげで体力的には継続的な練習ができていますので、早くペース感覚をつかみたいと思っています。

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

NI (ニ)
●リカバリー [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

MUSASHI
●BCAA's
[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

＜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

レース前には練習日以外でも二水を飲もう

真鍋裕子コーチ
まなべ、ゆうこ●1979年、愛媛県生まれ。新居浜東高校卒。四国電力、セカンドウィンドFAC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)。

真鍋コーチの今月のOne Pointアドバイス
よいよ江原さんのレースが近づいてきました。直前まで練習を頑張りすぎてしまう人もいますが、一番長い距離走はレース3週間前までに終わらせ、その後は疲労を抜いていくことを心がけてください。練習はコンディションを整えることを最優先しましょう。練習量を落とすことで不安を感じる方もいると思われませんが、直前に練習を増やしても、疲労をためてしまった状態でレースを迎えることになりません。それはレースでの好結果にもつながりません。
またレースが近づいてきたら、練習日以外で練習強度の低い日でも寝る前に二水を飲むことをおすすめします。練習をしなくても、日常生活や仕事での疲労も抜けていきますし、よりコンディションを高められるはず。年内の大坂マラソンをはじめ、年内の大きな大会が迫ってきています。ランナーの皆さんは、体調管理には十分配慮して、いい状態でスタートラインに立てるようにしてください。