

その選択が走りを変える。

MUSASHIの目的別アミノ酸

トレイルランニング 中・上級編

持久力
ENDURANCE PREPARATION
 (エンデュランス・プレパレーション)
 全身持久力UP
 持久力ローディング

小 (84g 約1ヶ月分) ¥6,930
 中 (180g 約2ヶ月分) ¥12,600
 大 (400g 約4ヶ月分) ¥25,200

リカバリー
NI (ニー)
 リカバリー専用
 アミノ酸
 BCAA100%

小 (66g 約3週間分) ¥4,095
 中 (150g 約1.5ヶ月分) ¥7,035
 大 (300g 約3ヶ月分) ¥12,495
 スティック (3g×8本入り) ¥1,596



水分補給
REPLENISH
 (リプレニッシュ)

水分を最大限に利用する
 ハイパフォーマンス飲料

10袋入り ¥2,310
 30袋入り ¥5,985
 専用スライスボトル ¥840



筋力
KUAN
 (クアン)

筋肉をつくる基本アミノ酸

小 (66g 約3週間分) ¥3,465
 中 (150g 約1.5ヶ月分) ¥6,195
 大 (300g 約3ヶ月分) ¥11,445



弱点ケア

JOINT (ジョイント)

不安部位の日常ケア

小 (100g 約1ヶ月分) ¥5,040
 中 (224g 約2ヶ月分) ¥10,080
 大 (448g 約4ヶ月分) ¥18,900



ありそうでなかった
 持久系専用ドリンク

持久系運動での適度な水分補給は今や常識。水だけでなく、アミノ酸や糖質、ミネラルなどのパフォーマンスの低下を防ぐ栄養素も摂取できる機能性スポーツドリンクを活用するトレイルランナーはほとんどだろう。

しかし、こうしたスポーツドリンクには「甘味が強くて飲んだ後にかえって喉が渇く」「レース中にトイレに行きたくなって困る」といった意見があるのも事実。粉やタブレットのサプリメントと水と一緒に摂取する方法もあるが、手間がかかることでタイムロスにつながりやすいという難点がある。

こうした悩みを解消できると好評を得ているのが、MUSASHI HI「リプレニッシュ」だ。甘味料や着色料といった身体に不要な添加物を一切使っていないため、後味が口の中に残りにくく、喉の渇きを速めることがない。排出も促されないでトイレに行く回数が減るといった効果が口コミで広がっている。

に役立つクエン酸、筋肉のエネルギー源となるBCAA、ミネラル、ビタミンなど。中でも注目は、分解・吸収の速度の異なる4種類の糖質（シヨ糖、マルトデキストリン、ブドウ糖、果糖）が配合されている点だ。これらが時間差でエネルギーに変わることで、長時間の運動でもエネルギー切れを起こす確率が格段に減り、持久力と集中力の向上へとつながっていく。愛用者からは「3時間練習でも最後までスタミナと集中力が切れなかった」「5時間走ってもまだまだ余力があった」といった声が挙がっている。

目標の大会で自己記録更新を狙うトレイルランナーにとって、重要なカギを握るレース中の水分と栄養素の補給。ストレスフリーの戦略的な補給を実現する心強いアイテムとなりそう。



トレイルランナーに最適!!
 本当に必要な成分だけを配合した
 MUSASHI 高品質サプリメント



「2度使うとやめられない」と長く愛用し続けるトレイルランナーが多いMUSASHI「ニー」。その理由を探ってみよう。

約20種類あるアミノ酸のうち、体内では作れない9種類を「必須アミノ酸」と呼ぶ。中でも「ロイシン、L・バリン、L・イソロイシンの3種類は筋肉の材料となり、運動中は酸素と結びついてエネルギー源となる働きがある。この3種類は分子構造が枝分かれしたような形をしているため「分鎖アミノ酸」BCAA (Branched Chain Amino Acid)」と呼ばれている。もし不足すれば、筋疲労の蓄積によるパフォーマンスの

低下や、けいれんなどの筋肉トラブル発生の危険性が高まる事態を招いてしまう。

「ニー」は、このBCAAを高純度かつフリーフォーム（単体）の状態に配合する技術により、摂取後の消化・分解の過程を省き、わずか20分で筋肉に届くことを可能にした。

微量の香料以外は甘味料などの添加物を一切含まないため、決して飲みやすい味ではないが、粒が細かいので喉の通りがよく、口の中に後味が長く残らない。何より、BCAAの潜在力を余すことなく引き出した実感の強さが、シリアスなトレイルランナーたちから支持される最大の理由だろう。

摂取のタイミングは、レースやトレーニングの途中、直後、就寝前。愛用者からは「きつい練習でも最後までゆとりを持って走れた」「熟睡できて翌朝には疲労がすっきり抜けていた」「レース中に脚がつかなくなった」などの感想が多く寄せられている。

細長いスティックタイプは携帯しやすく、レース中のリカバリーアイテムとしても最適。追い込み練習の時期や連戦時にもぜひ活用してほしい。