



一登山終了後すぐ、下山口で  
NI(ニー)スティックを飲む  
↓小型軽量だから、ザックの  
ポケットにも簡単に収まる

### NI(ニー)スティック

小分けにされていて、登山での持ち運びに便利。遠藤さんは「すばやい疲労回復のためのサポートとして利用。翌日の回復感がぜんぜん違う」と話す。登山終了直後、そして、寝る直前に飲むのがおすすめ。



一入山前、登山口でリブレニッシュを作る ↓講習中もリブレニッシュでの水分補給は欠かせない

### REPLENISH(リブレニッシュ)

コンディショニング飲料。遠藤さんは「安んぎがなくて、水が苦手な人でも、これだとゴクゴクいけます」と話す。登山中でも、こまめに水分補給をすることが理想だが、ルート中に水場がなく、水を持つ量が限られている場合は、出発前と登山後に多めに(500ml)飲むとよい。



国際山岳ガイド・遠藤晴行さんに聞く  
上級ルートを登るための直前対策

# 「すばやい疲労回復による コンディショニングが大切です」

この夏、ステップアップした山に挑む人は必読。  
即効性のあるバテない方法とは?

貴和田一洋＝構成・文 岡野順之＝写真

## バテない体をキープする REPLENISH開発の目的

登山中、身体は長時間、過酷な状況におかれます。そこで、登山では高水準の新陳代謝を維持できること、そして代謝のバランスが崩れた場合でも速やかに回復できることが大切です。このためにも、登山中には水分の補給が必要なのです。

REPLENISH(リブレニッシュ)は、この水を最大限まで生かすことを目標に開発したものです。具体的な開発のポイントはふたつ。ひとつは、水以外の成分の組み合わせを、水とバランスのとれた割合にすること。ふたつは、体にとって負担となるもの(香料、カロリーのない甘味料など)を避けることです。この結果、長時間の運動でも、最後までパフォーマンス維持に力を発揮するのです。

愛用者からは「ほかの飲料とは次元が違う」「比較的、少量でも体調を維持できる」「筋肉痛や疲れがあまり発生しない」「集中力が途切れない」「運動中の空腹感がない」などの声があがっています。

「その理由は?」  
「NI(ニー)はBCAAからできているので、連日の登山でも翌日に疲れを残さないために使っています。とくに、登山がハードになるほど「NI(ニー)」によるサポートが必要だと感じています。」  
「REPLENISH(リブレニッシュ)は、登山中のバテ防止、集中力維持のために飲んでいきます。また、これは体が水分をよりよく吸収できるた

め、持ち運ぶ水の量を減らすことができると実感しています。あと、空腹感も少ない。緊張感が高く、荷物の軽量化が必要なバリエーションルートでも最適な飲料ですね。」  
「つまり、登山中によりよい体調を維持するために「MUSASHI」のサポートがあると心強いということですね。」  
「そうです。私のお客さんにも「MUSASHI」を体感してもらっていますが、疲れにくいという声のほかに「体の動きがスムーズになった」「足がつかない」「連日の登山でも筋肉痛になりにくい」という声も聞きます。」  
「この夏はモンブランでのガイドを予定しています。そこでも「MUSASHI」を大いに活用するつもりで、そのサポートに期待しています。」

「遠」  
「藤晴行さんは、国際山岳ガイドとして活躍。冬は雪山、夏は北アルプスのバリエーションルートやヨーロッパ・アルプスが主なガイドエリアだ。登山技術難度が高い場所をガイドをする遠藤さんに、この夏、すぐに役立つアミノ酸の活用方法を聞いてみた。」  
「この夏、初めてバリエーションルートをめざす人は期待と不安があると思います。シーズン直前ですが、なにかアドバイスはありますか?」

「直前にやるべきことは、コンディショニングです。体調をよい状態にして山に入り、その状態を山中でもキープすることですね。」  
「具体的には、どのようにすればよいのでしょうか。」  
「きちんとした食事を摂って、十分に寝ること。さらに、コンディショニングの維持にはアミノ酸が欠かせないとも感じています。」  
「アミノ酸といってもいくつかあるようですが。」

## バテないアミノ酸「MUSASHI」 「MUSASHI」のアミノ酸は目的別

JOINT(ジョイント)  
体のふしぎしのコンディショニングに。  
1万8900円(大448g)、1万800円(中224g)、5040円(小100g)



REPLENISH(リブレニッシュ)  
水を最大限に活用するためのコンディショニング飲料。水の水で体のピークパフォーマンスを長時間維持することを目的に開発された。自然の糖類を使っているため、いやな甘さがない。アミノ酸、クエン酸も配合されている。2310円(10袋入り) 5985円(30袋入り)



NI(ニー)スティック  
BCAA(分枝鎖アミノ酸)が主成分。粉末状で余分な味付けがされておらず即効性がある。これは1数分(3分)がスティック状になっているもの。軽量、小型なので携帯性にも優れる。1590円(8本入り)



遠藤さんのクライミングギア。コンディショニングのサポートも欠かせない「MUSASHI」のアミノ酸も欠かせない。



えんとう・はるゆき  
山岳ガイドグループ「イエティ」代表。社団法人日本山岳ガイド協会認定国際山岳ガイド。おもな著書に「登山技術全書3 雪山登山」(山と溪谷社)がある。写真は長年専らクライミングの講習をする遠藤さん。