夏の代々木公園で確認した REPLENISHのハイパフォーマンス

MUSASHI three-hour-running in summer 2012

本格的な猛暑を控えた7月8日、
東京・代々木公園にチャレンジ精神にあふれたランナーが集結。
MUSASHIのリプレニッシュで水分補給をしながら
3時間を走り抜いた。
スタート時点の雨、中盤は湿度の高い曇り空、
そして終盤の真夏の日差し、と刻々と条件が変わるなか、
リプレニッシュの力を体感した。
そのインプレッションの一部を紹介しよう。

※体感には個人差があります。

リプレニッシュ断ちで威力を再確認

寺倉亜砂子　45歳 ■「2年ほど前から、リプレニッシュを愛用しています。今回は効果を実感するために、この3時間走の前に“リプレニッシュ断ち”をして臨みました。1.75㎞の周回ごとにリプレニッシュをとることで、次の3点に気づきました。①いわゆるエネルギー切れになりません。エネルギージェルは必要ありませんでした。②蒸し暑かったので多頻度で、かなりガブ飲みしましたがトイレは近くなりませんでした。③適度な酸味があり、味も私の好みであることを改めて確認。これからも愛用したいと思います」

いつまでも走り続けられる感覚

田畑裕子　47歳 ■「リプレニッシュは口当たりが爽やかで、酸味が利いているのでとても気に入りました。普段は、走っているとおなかが張ることがありますが、今日は全然気にならずに快調に走り切れました。最後まで体が軽く、いつまでも走り続けられるような錯覚に陥るほど、疲れも足の痛みもほとんどありません。本当に不思議です」

リプレニッシュとフルに挑戦したい

山崎聖子　46歳 ■「甘さが口に残らないので、冷たくなくてもおいしく飲めました。私は内臓が弱く、給水あとに胃の膨満感と胃痛に悩まされていましたが、リプレニッシュではそれがなく、すんなり胃に落ちる感じです。初フルは給水で失敗したので、次回はリプレニッシュと走ってみようと思いました」

ステップアップへの心強い相棒

西澤直記　29歳 ■「今回初めての長時間走に挑戦。最初は不安もありましたが、リプレニッシュで水分補給をして走るうちに、そんな不安はなくなりました。初心者にとってとても心強い相棒です！　体への吸収がよく、飲みやすく、たくさん飲んでもトイレが近くならないのがすごいです。これからも、この相棒と一緒にステップアップしていきます」

十分に飲んでもトイレの不安なし

湯本真弘　40歳 ■「普段ＬＳＤではトイレが気になることもあり、あまり水分を摂らないで走ることが多いのですが、今回はあえて積極的に摂取してみました。3時間走で2周に1回、毎回200㎖以上を飲んだのですが、一度もトイレに行くこともなく、おなかのタプタプ感もありませんでした。飲んだ水分が体に吸収されているのだと実感できました」

普段からゴクゴク飲みたい

岡部恵美子　47歳 ■「リプレニッシュはタップリ飲んでもおなかがポチャポチャしたりしないので飲みやすくおいしいです。家に帰ってからも、走ったことによる疲労感はいつもより少なく感じました。リプレニッシュを自販機などで購入できると、普段からゴクゴク飲めていいですね」

リプレニッシュ補給後は記録もアップ

岡さゆり　41歳 ■「スタート時は雨だったのでドリンクはそれほど必要ないかなと思っていました。それがリプレニッシュを飲んだあとの記録を見ると、必ず飲む前のタイムよりよいタイムが出ていて驚いてます。また、太陽が出てきた終盤は体がつらくなったのですが、リプレニッシュを飲むと足が軽くなりました。最後までペースを維持できたのはリプレニッシュのおかげです」

ベタつかないのも GOOD!

歯黒崇幸　37歳 ■「リプレニッシュは以前から愛用していて、甘くなく軽い酸味で飽きがこないところがお気に入り。今回は段々晴れて暑くなりましたが、後半も集中力を切らさず徐々にペースを上げることができました。手にこぼれてもベタつかないのもGOOD！　普段の熱中症対策にもいいと思います」

暑さの中でも安心して練習に集中

瓦林良和　52歳 ■「いつも夏は脱水と熱中症が気になって、ペースを落として練習しています。今回はリプレニッシュを5㎞ごとに飲んで走りましたが、渇きも感じず、余裕を持って速いペースで走り切ることができました」

試してみて高機能を体感

島内夏彦　50歳 ■「試す前は、“スポーツ飲料なんてそんなに差はない”と思ってましたが、リプレニッシュは高機能とうたうだけあって2時間過ぎてからの疲労度が全然違いました。甘くなく飲みやすいし、多めに飲んでもおなかが張らないところも魅力。今日はLSDでの使用だったので、次はペースを上げたロング走で試してみようと思います」

3時間集中力が切れなかった

岩渕大治郎　37歳 ■「今回は、意識的に走るペースを上げ、リプレニッシュの摂取量も増やしてみました。そのせいか普段よりはおなかがもたれる感じがしましたが、ある意味それは想定通り。一方、精神的には、3時間集中力を切らさず走り切れました。これが何よりの収穫です。仲間のランナーにも自信をもってすすめたいと思います」

もっと早く出会っていればよかった

大瀧　実　42歳 ■「リプレニッシュを初めて飲んで代々木公園を21周走りました。ペースダウンすることもなく、足もつらずに最後まで走り切ることができて、自分でも驚いています。“もっと前から使用していればよかった”と後悔するほどです。今後のレースではリプレニッシュを活用させてもらいます」

これからはレースで活用したい

相部　萌　21歳 ■「リプレニッシュは、酸味があり、さっぱりとしていて、おいしかったです。たくさん飲んでもおなかがちゃぽちゃぽすることなく、3時間集中して走り切ることができました。今まで試す機会がありませんでしたが、これを期に今後のレースで活用したいと思います」

飲んだ瞬間に体中に染み渡る

入井　淳　37歳 ■「普段の練習では水しか飲んでいないので、効果の違いを実感しました。リプレニッシュは飲んだ瞬間に水分が体中に染み渡り、エネルギーが補給される感じです。飲みすぎによる不快感もありません。当日は、リプレニッシュ以外は何も摂取することなく、32㎞走りましたが疲れなしです！」

適正な量の水分補給がしやすい

吉村亜耶　24歳 ■「ほかのスポーツドリンクとは違い、非常に爽やかでした。そのためスポーツドリンク独特の、口の中の余計な渇きを感じることがなく、純粋に体が欲している適正な量の水分補給ができていると感じました。これからロングを走るときに取り入れていきたいと思います」

疲労を残さないリプレニッシュ

西島　香　36歳 ■「湿気も多くて、走る前からリプレニッシュを飲み、走っている最中もごくごくとかなりの量を飲みました。飲みやすくて、体の中にすーっと吸収される感じでおなかに残る感じもありませんでした。走ったあとも疲労が残りませんでした。リプレニッシュをこれからも愛飲していきたいと思います！」

給水後腹の底からパワーが出た

相馬　勝　56歳 ■「今回は1周3㎞のトレイルコースを10周するのが目標でした。スタート時と15㎞、24㎞のポイントでリプレニッシュで給水。呼吸が楽になり腹の底からパワーが出て、湿度と温度が高かった割には楽に走れました。終わってから、シャワーを浴び、ゆっくりとしていたら、疲れがとれました。やはり疲労回復にも効果があると実感しました」

飲んでもおなかの具合は問題なし

雨宮　浩　55歳 ■「リプレニッシュを5㎞ごとに500㎖飲んで、代々木公園を楽しく走ることができました。いつもは、水分をとり過ぎるとおなかの具合が悪くなるので、トイレがある場所を選んで練習していました。しかし今回は2ℓ飲んでもおなかの調子は問題なく、しっかり走れました！　この時期に、3時間走れたことで来月に控えたウルトラマラソンに向けよい準備ができました」

リプレニッシュで空腹感なし

斉藤風止子　60歳 ■「リプレニッシュを初めて体験しました。今日はスタート2時間30分前に朝食をとり、その後何も食べずにランに入ってしまい、空腹を心配しましたが、それは全くありませんでした。リプレニッシュを多めに飲んだおかげだと思います。普段は長く走るときはエネルギージェルを用意していますが、これがあれば必要ないかもしれません」

過酷な条件で体験し、その力を再認識

飯田美代子　63歳 ■「以前からリプレニッシュを愛用しています。それでも今回のような体験をしてみると、スタミナを維持する力や飲み飽きない味などを再認識しました。まだ使っていない友人たちにぜひすすめたいと思いました」

足への負担を感じなかった

塚田純人　28歳 ■「ペースを上げれば上げるほど、足への負担は増すはずですが、リプレニッシュで水分補給をしたので、疲れをさほど感じませんでした。これからはハードなトレーニングの日ほど、欠かさず飲むようにしたいと感じました」

ラスト30分でペースアップを実現

吉田　聡　50歳 ■「リプレニッシュはアミノ酸飲料には珍しく、口の中に残らない飲み味でした。ガブ飲みで順調に(?)補給したのが効いたのか、ラスト30分でもペースアップする余裕がありました」

MUSASHI
REPLENISH
ELITE

<総輸入発売元>
インフィニティ株式会社
MUSASHI事業部
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

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

▲MUSASHI が設営した給水所。参加者は思い思いのタイミングで冷やしたリプレニッシュを補給

▲3時間走終了後には、抽選会も行われた。MUSASHI のノベルティグッズが贈られた

WIRED CAFE〈〉FIT 代々木公園店

WIRED CAFE〈〉FIT
RUN & WALK
MUSIC
YOGA
CAFE

◀ WIRED CAFE〈〉FIT は国立代々木第2体育館のすぐそば

今回のイベントで協力をいただいた WIRED CAFE〈〉FIT。更衣室とシャワーを完備し、カフェも併設。代々木公園で走るならぜひ利用したい。

登録すれば（登録料 2000 円、傷害保険／会員カード発行料等含む）ロッカー・シャワーが利用できる（1回券 500 円）。

詳しくは：電話 03-5738-2446 まで
東京都渋谷区神南 2-1-1

▲ランニングのあとは、開放的なカフェでゆったりと過ごすのも心地よい