

タイムトライアルで REPLENISHの 吸収力を体感



今回のMUSASHIチャレンジは、11月23日(祝)に駒沢オリンピック公園でタイムトライアルを敢行。当初は参加者全員がフルマラソンで自己ベストに挑戦する予定でしたが、直前にフルを走った方、逆に直後にレースを控える方など参加メンバーの状況は様々。コンディションを考慮して、各自が30km走、2時間走、ハーフマラソンなどの目標を設定して走るというスタイルに変更。そのなかで、ハーフに挑んだ阿部覚さん(35歳、埼玉県在住)をクローズアップしました。
写真/小山真司

この日は天候に恵まれて日差しも強く、11月下旬にしてはかなり暑く感じられた。
そうしたなか、阿部さんはほかのメンバーとともにスタートを切った。まだ本格的に走り始めて1年10カ月という阿部さんは、フルマラソンの経験こそないものの、30kmレースのベストが2時間6分という走力の持ち主。祝日で好天のため多くの一般ランナーが走るなか、ほぼ1km4分の好調なペースを維持して周回を刻み、1時間26分14秒というタイムでフィニッシュした。
以下に阿部さんのレポートを紹介しよう。

◆
◆
◆
MUSASHIとの初めての出会い、2011年1月に出場した30kmレース。このときの給水ドリンクがリプレニッシュでした。そのときはレース中に走りながらコップで少し口に含んだだけだったため、あまり印象に残らなかったのですが、今回はたっぷり飲むことができ、ほかのドリンクとの違いを実感することができました。

「実感 その1」
リプレニッシュは沢山飲んでもお腹がタボつかない!

タイムトライアルのスタート10分ほど前に、まずは試しに400mlほど飲んでみました。普通、これほどの量を飲むとおなかタボつくはずですが、その後、間もなくスタートしましたが、全く違和感なく走りだすことができました。

「実感 その2」
吸収が早い!

タイムトライアル中、5kmほど走ったところで1回目の給水。その後も約2kmの周回ごとに給水を行いました。専用のボトルで給水を行ったこともあり、毎回たっぷり飲みましたが、もちろんおなかに溜まりませんでした。そして驚いたのは吸収の早さ。実は3日前にハーフマラソンに出場したばかりだったので、すぐに脚が動かなくなるのではないかと心配していました。しかも駒沢公園のコースには、緩いけれども長いアップダウンがあるので、しかし、問題なく走り切ることができました。また、たくさん飲んだにもかかわらず帰宅するまでトイレに行かなくて済みました。

「実感 その3」
驚きの疲労回復力!

タイムトライアル3日前にレースに出場したのですが、翌日は脚が重く、その上、軽い筋肉痛もありました。それでも、今回はハーフをフィニッシュしたあと、そのまま約8kmを走ったので、合計約29kmを走りました。それでも、なんと翌日の脚の疲労感皆無! 自分でも驚きました。その理由は、①適宜リプレニッシュで給水を行ったこと。②タイムトライアルを走り終わってからの水分補給もリプレニッシュで行ったこと、と考えています。
現在の目標は次回出場するフルマラソンでのサブ3達成です。今回のタイムトライアルで目標達成に向けての力強い助っ人に出会えた気がしました。

1 快調にラップを刻んだ阿部覚さん 2 リプレニッシュでの水分補給に阿部さんは大きな手応えを感じた 3 それぞれの設定した目標は異なったが、同時にスタート 4 各参加者がタイムを確認しやすいようにデジタルタイマーを使用した

吉木稔朗さん(走歴14年)
「飲んだとき、酸味があってとてもおいしく感じました。これが楽しみで周回していました(笑)。約2kmに1回の給水では普通は多いのですが、毎回飲んで胃の負担になりませんでした」

平沢利夫さん(走歴6年)
「ベタベタしないし、酸味が利いて飲みやすいですね。出場した30kmレースの給水で飲んだのですが、そのときも疲れを感じませんでした」

矢澤智子さん(走歴5年)
「今日の距離は30kmでしたが、ハーフを過ぎた辺りで足がつかえてしまいました。そのあとリプレニッシュを多めにとるようにしたら、まただんだん回復して足が動くようになりました。これからはスペシャルの給水にも取り入れようと思います」

河田寛人さん(走歴16年)
「リプレニッシュは回復の助けになる上、おいしいですね。おかげで今日も30km走れました」

森田浩実さん(走歴2年)
「変な後味がなく、さっぱりして気持ちがいいです。今まで別のブランドのものを利用していましたが、これからはリプレニッシュを選びたいと思います」

大塚祐子さん(走歴2年)
「普段トイレが近いのですが、今日はそれを感じませんでした。いつもはドリンクを飲んだあとに水を飲まないと口がべつついてしまうのですが、リプレニッシュはさっぱりして口当たりがよかったです。飲みやすかったです」

千葉美紀さん(走歴5年)
「酸味があって、走っているときでも口の中がさっぱりします。水に溶かすタイプなので、大会に持って行きやすいものいいですね」



REPLENISH (リプレニッシュ)
高機能ドリンク
10袋入り ¥2,310 30袋入り ¥5,985
※1袋で500ml対応

<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

