

[MUSASHIのサプリメントでヒルクライムにチャレンジ]

# 暑さに負けない秘密はMUSASHI

暑い時期がやってきた。この時期にハードなトレーニングをおこなうと、夏バテで体調が悪くなりやすくなる。今回はその対策を紹介する。

全日本女子ロード  
チャンピオン  
西加南子  
[Kanako Nishi]

LUMINARIA所属。陸上(中距離)、トライアスロンを経て、現在はロード選手として活動。2009年には広島で開催された全日本選手権ロード女子で優勝し、日本チャンピオンジャージを獲得。2000年にオーストラリア遠征で出会って以来、MUSASHIを愛用し続ける。



RECOMMEND

夏のスタミナ対策はこのサプリメント

集中力が途切れない

REPLENISH  
[リプレニッシュ]

30袋入り 5,985円  
10袋入り 2,310円



水分に加え、時間差で吸収される4種類の糖(ショ糖、マルトデキストリン、ブドウ糖、果糖)を主成分とするため長時間運動時のエネルギー補給に最適。1袋(35g)で500mlの水に溶解してエネルギーを125kcal摂取することができる。

鉄不足が不安になったらこれ

ENDURANCE PREPARATION  
[エンデュランス・プレパレーション]

大(400g) 25,200円  
中(180g) 12,600円  
小(84g) 6,930円



ヘモグロビンの原料となる鉄分とアミノ酸(ヒスチジン)を含み、酸素運搬能力の向上を促すサプリメント。さらに持久系スポーツをおこなううえでは脂肪を優先的に使えるように、カルニチンを含む。

MUSASHIを使えば  
ハードトレーニングができる

今回はインターバルトレーニングのようなハードなトレーニングをおこなうときのMUSASHIの利用法を紹介しよう。

まずこの季節は暑くなるので、水分補給が大切だと西選手は指摘する。

「私の場合、リプレニッシュを以前から飲んでいました。味がさっぱりしているので飲みやすく、とにかく飲む量に対して尿として出て行く量が抑えられるのがいいですね。一般的なスポーツドリンクや清涼飲料水のように甘味料

や香料のような人工的な成分が配合されていると、肝臓で解毒作用が働き体外に排出しようとし、多くの尿がでます。リプレニッシュは解毒が必要な成分が含まれていないので、余計な水分を排出しなくてすむわけです。それにトレーニング中のエネルギーレベルも理想的にキープしてくれるので、ハードな練習でもレースでも、以前と比べ集中力が持続します。暑い時期のトレーニングの水分補給にリプレニッシュは本当に欠かせないですね。」

では、ヒルクライムの場合はどうか？

「人と競争していかなくても、坂というだけで大きな負荷がかかるヒルクライムレースでは、酸素をいかに筋肉に送るかが大切です。そのためには酸素を運ぶ赤血球が大切になります。赤血球は鉄分を多く含むため、ヘム鉄と呼ばれる鉄分を補うことが必要です。」

西選手の場合は寝る前にエンデュランス・プレパレーションをとり鉄分を補うようにしている。これは貧血気味のときかなり有効に感じるという。「鉄をとらないと一気にダメになることがあるので注意ですね。若い選手だとオーバートレーニングになることが

多いので、調子が悪いと感じたら血液検査を受けて診断してもらいましょう。私の場合陸上選手時代から定期的に診断してもらうようにしています。」

レースでいい成績を出すためには、継続的なトレーニングが大切になる。そこで日々のトレーニングのときに集中力を高めること、そして日々ベストコンディションを保つためにもMUSASHIのような効果的なサプリメントが大切となる。少しでもハードなトレーニングをこなせたライダーこそが、強く、レースで好成績を出すことができるのだ。

「MUSASHIなら  
集中力が持続します」



リプレニッシュで水分とエネルギーを効率よく補給。水分補給は15分を目安にこまめにとるのがコツ、こうすれば胃への負担も少ない

「僕の場合、仕事のシフトが不規則なためにレースやトレーニング時間がとれないので、集中してトレーニングし、狙ったレースに絞って挑戦しています。リプレニッシュを使うことでトレーニングでもレースでも集中力が保てるのがいいですね。そのほか朝起きたとき、練習直後にニーをとるようにしています。特に練習直後15分はアミノ酸の吸収が早く効果的といわれているので大切です。疲れを残さなくなったおかげでハードなトレーニングをこなせ、2008年にはツール・ド・宮古島で総合優勝しました」



仕事を続けながら走る  
強豪ホビーレーサー  
飯田輝男  
[Teruo IIDA]

1979年生まれ。仕事をしながらレース活動を続け、ツール・ド・美ヶ原チャンピオンクラス優勝、マウンテンサイクリングin乗鞍チャンピオンクラス準優勝などの経験をもつ。今年の目標レースはマウンテンサイクリングin乗鞍とツール・ド・おきなわ市民200km

練習後に摂るのがポイント  
NI  
[ニー]  
スティック3g×8本 1,596円



運動後には素早い吸収が大切。必須アミノ酸BCAA(バリン、ロイシン、イソロイシン)をリカバリーに目的を絞ってブレンドしたのがニード。スティックタイプは、ライディング時にも便利だ。ボトル入りお徳用サイズもある

NEWS

MUSASHIがサプリメントを完全サポート  
ヒルクライムレースを目指す  
モニターライダーを募集

いよいよ締め切り6月25日

モニター応募先はこちらまで

件名を「MUSASHIモニター係」とし、ad3@ei-publishing.co.jp宛にメール下さい。以下の項目をお書きの上、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、メールアドレス、職業、レースでの目標、今までのレース経験、サプリメントに関する質問事項をご記入ください。  
※個人情報の扱いに関してはモニター皆様との連絡ならびに取材のみに特定します。

モニターライダーを募集し、トレーニングに必要なMUSASHIのサプリメント(モニター期間は7月~10月)をサポートします。採用条件は当社が指定するヒルクライムレース(10月初旬を予定)へ参加と、東京での事前説明会への参加が可能で、かつ日頃のトレーニングでMUSASHIのサプリメントを使っていた方です。また体験談を雑誌やWEB等に掲載するためのレポートをいただきます。