体調管理の課題はさまざま それぞれに感じているMUSASHIの手応え

長期モニタリングを行っているモニター6人。
レポート第2回は、いよいよ本格的に
MUSASHI製品を使い始めた3人が
最初のインプレッションを語ります。
それぞれコンディションも走力も異なりますが、
確実に手応えを感じ始めているようです。

写真／椛本結城
協力／リスタート ランニング クラブ（石川哲行代表）

リスタート ランニング クラブ Restart
RESTART running club
会員制ランニングクラブ。都内、多摩地区、埼玉、湘南で練習会を開催中。詳しくはクラブのHPで。http://jrestart.jp

故障からの回復期。ニーのおかげであまり疲労を感じない

星 志野さん(46歳)

【目標】フルマラソン3時間以内

故障明けで、まだ充実した練習はできていない状態です。5月も週末だけの練習でした。1日の内容は、5月の中旬頃は16kmくらい走って、あとはウォーキング。後半は、20km程をスローに走りました。徐々に慣らしていこうと思っています。

今日（6月2日）は、1km5分ペースで約20kmを走り切れたので、これから内容を上げていこうと思っています。「もっと走りたい」という思いはありますけど、焦ってまたケガをしてもいけないので、ゆっくりやっていきます。

そうした状態で、NI（ニー）は疲労回復にいいので毎日飲んでいます。走ったときは、その直後。あとは寝る前に飲んだりしています。ニーのおかげで眠れているのか、自分がただ疲れてしまって寝ているのかはわからないのですが、起きたときにあまり疲れは感じませんね。

REPLENISH（リプレニッシュ）は飲みやすいですね。吸収が早いように感じます。普通の水を飲んだ場合は、吸収が遅くて、喉が渇いてから飲むのでは手遅れですが、リプレニッシュの場合はすぐに体に入ってくる感じです。今日は走る前からリプレニッシュを飲んでいましたから、万全でした。普段の練習では、ウエストポーチに入れて、走っている最中にも飲んでいます。

私がもっとしっかり走れる状態になってくれば、2つのサプリメントのいろんな面が実感としてわかってくると思っています。

真鍋コーチのOne Pointアドバイス
星さんはすでにサブスリーを達成しているだけに、まとまりのあるフォームをしています。ただ現在は、自分が気持ちよく走れるペースより抑えたペースで走っているため、一歩一歩が少し間延びした走りとなっています。そうなると着地の衝撃も大きくなるので、少しだけストライドを抑えてピッチ走法気味で走ってみましょう。

リプレニッシュで水分補給すると距離を踏んでもパワーが持続

寺内康仁さん(33歳)

【目標】フルマラソン2時間45分以内

REPLENISH（リプレニッシュ）は、商品を受け取った次の日から早速試しています。インターバル系の練習ではまだあまり実感がないのですが、今日（6月2日）の1km4分ペースの20kmや30km走では、リプレニッシュで水分補給をすると後半の疲れが全然違いますね。ボトルを置いてある場所を通るたびに給水したために、後半も苦しくありませんでした。

これまでは、やはり後半に脚の動きが重くなってきましたが、リプレニッシュをこまめにとっていると、スタート直後の走りが持続するイメージがあります。

それに腹もちのよさも感じますね。普段は練習しているとおなかも空いてくるのですが、リプレニッシュで水分補給をしていると、あまりそれを感じないで後半もパワーが持続します。

私はフルマラソンに初挑戦し、2時間45分以内で走ろうと思っています。マラソンを走っている方に聞くと、月間400kmは走ったほうがいい、とアドバイスされます。私は今、月平均約300kmくらいで、まだ足りません。これまでより距離を増やし、よりハードな練習をしたときにNI（ニー）の効果がわかってくるのではないか、と期待しています。

MUSASHI製品は、1カ月の使用でこれくらい変化が感じられるのですから、2カ月、3カ月と使ったときが楽しみです。

真鍋コーチのOne Pointアドバイス
寺内さんは非常に高い走力をもっています。しかし今日は、20km走の終盤にすね違ったときに肩に力が入ってしまって腕がよく振れなくなっていました。腕を振るつもりが上体が左右にねじる状態になります。そうなると下半身のねじれ（足の着地時など）が生じてきます。疲れたときほど上半身をリラックスさせることを意識するといいと思います。

リプレニッシュで集中力の持続を実感。課題はフォームの修正

伊藤可奈子さん(26歳)

【目標】フルマラソン3時間15分以内

最近は、貧血などで体調が思わしくなく、ランニングは、週2、3回でどちらかといえばビラティス主体のトレーニングになっていますが、11月の大会までには体の土台づくりをしたいと思っています。

私のフォームは跳ねてしまうので、それを推進力に変えるのが課題です。これは以前から言われていて、「もっと前に出るような動きにすると速くなるよ」とアドバイスされています。少しはよくなっていると思いますが、まだまだです。

そうしたトレーニング状況ですが、普段の練習でREPLENISH（リプレニッシュ）は飲んでいます。リプレニッシュを飲み始めてから以前より集中力が続くように感じています。

また先日風邪をひいてしまったのですが、MUSASHI担当の方のアドバイスもあってその間はリプレニッシュで水分補給をしました。普段、風邪をひくと水分を多めにとりますが、そのせいですごくトイレが近くなったりします。でも今回はリプレニッシュのおかげで体への吸収が早く、トイレの回数も少なく済んで、体の水分バランスを保つのに役立ったと感じました。

目標とする11月までは、まだ時間があるので、自分が楽しくなれるように体をつくり、本番では頑張れるようにしたいと思います。

真鍋コーチのOne Pointアドバイス
伊藤さんは、バネがあるせいか上に跳ぶような走りになっています。例えるなら、真上から鉛筆（棒）を落とすと反発で上に跳ねますが、そういう動きです。それを斜め前に跳ぶ（進む）推進力に変えたいところ。前傾姿勢を保てるようになると反発力を斜め前への推進力として利用できるようになります。このフォームが身に付けば、より効率のいい（エコな）走りとなり、フルマラソンでは大きく結果が違ってくるでしょう。

真鍋コーチのOne Pointアドバイス

着地は体の真下で

着地点は体の真下に来るようにします。重心より着地点が前にあると、大臀筋、大腿四頭筋やハムストリングスを使って上体を前に運ばなければなりません。これは一歩ごとに大きなエネルギーを使いますし、それだけ故障の可能性が高まります。

フォーム矯正に役立つ坂道トレ

長めの坂を10本は走り切ろう

前傾姿勢をつくり、着地点を矯正するのに一番いいのが坂道を使ったトレーニング。傾斜は緩やかでいいのですが、最低でも100mくらい続く坂がいいと思います。

【方法】坂を10本程度、7割くらいの力で走り切る。

【ポイント】なぜ100mなのかといえば、勢いで50mくらいは比較的簡単に上れます。その勢いが切れるのが60mくらいの地点で、その後をどう体を使って上っていくかがトレーニングになるのです。

【注意点】腰が落ちていると上りにくく、また伊藤さんのように跳ねるようなフォームですと、なかなか上れません。こういう走りの方に気をつけてほしいポイントは、「なるべく蹴らないこと」です。上り坂では、蹴って走ると確かに速く上れるかもしれません。しかしフルマラソンの終盤など、余力がなくなっている状況で蹴って走ると、大事なエネルギーを無駄使いすることになります。

ではどうするか？　着地した足をなるべく早く前に戻してあげるのです。またストライドを伸ばしたりせず、いつもより少しストライドを抑え、ピッチを速くしてみましょう。こう意識をすると、蹴る動作は減ってくると思います。

普段の筋トレで、腸腰筋と下腹部の腹筋を鍛えると前傾を長い間維持できるようになります。腸腰筋がしっかりしてくると、骨盤も前傾した形を保てるようになります。人間は倒れそうになると自然に足が前に出ますよね。ランニングでもそうした感覚で、自然に（スムーズに）足が前に出やすい状態をつくりましょう。

【チェック】ガムシャラに走るのではなく、ウインドスプリントの一環として上りましょう。そうすることによってハムストリングスも引き締まり、お尻もキュッと上がってきます。この練習のあと、ふくらはぎではなくハムストリングスやお尻の付け根辺りがだるくなれば、いいフォームで坂道トレーニングを行えているという証拠です。

真鍋裕子●1979年、愛媛県出身。新居浜東高卒。四国電力、セカンドウィンドACなどで活躍。フルベストは2時間30分34秒。

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

NI（ニー）
●リカバリー
［スティックタイプ］
1箱8本入り
（スティック1本3g入り）
¥1,596

［ボトルタイプ］
小（66g、22回分）¥4,095
中（150g、50回分）¥7,035
大（300g、100回分）¥12,495

＜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