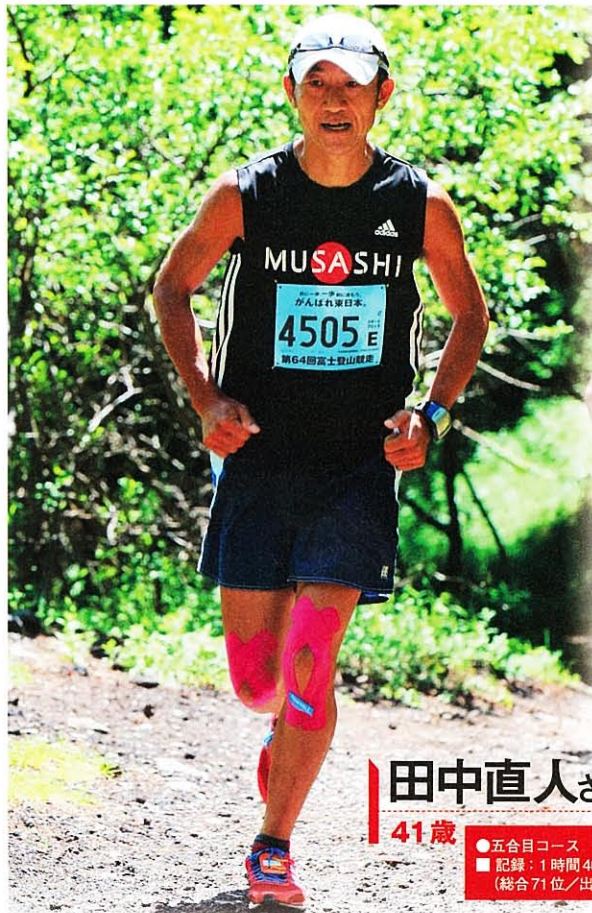


過酷な富士登山競走でその実力を体感。 シリアスランナーの強い味方MUSASHI

富士山は、言わずと知れた日本最高峰。それを走って登ってしまおうという激烈なレースが富士登山競走だ。今年の大会には、五合目コースにMUSASHI モニター3人が挑戦。今回も、それぞれが十分な手応えをつかんだチャレンジだった。



大会前に月間500kmの走り込み。
故障や疲労もなく
MUSASHIの力を実感



田中直人さん
41歳

●五合目コース
■記録：1時間46分19秒
(総合71位/出走1055人中)

モニターに選ばれ、6月からリプレニッシュとニーを飲み始めました。5月に、山口で140kmと大阪で100kmを走り、6月にウルトラマラソン(100km)を控えていたため、疲労を抜きつつ練習量を維持したい時期でした。

リプレニッシュは、まず走る前に飲み、携帯してランニング中にもこまめに飲み、走り終わったあとにもニーととも飲みました。40km以上の峠走やロングトレイル走など負荷の高い練習をした日は、ニーを就寝前にも摂取しました。今までは、大会が近づくと練習量を減らし、強い練習を控えてきました。しかし、ニーとリプレニッシュを使用し始めてからは、体調を一定に整えることが以前よりも楽にできるようになり、故障に対する不安も軽減されたので、大会前でもしっかりと月間500kmの走り込みが可能となりました。

6月のウルトラでは、ニーを25km、

富士登山競走当日は、スタート前に数回に分けてリプレニッシュを500ml飲み、ボトルポーチで500mlのリプレニッシュを携帯し、走りながらこまめに飲みました。このため、ゴールまで給水所は利用しませんでした。馬返し地点を、目標の55分前で通過。その際に携帯していたニーを摂取し、傾斜のあるロードから登山道へのギアチェンジに備えました。その結果、ゴールまで集中力が維持でき、脚がつって動かなくなることもなく、目標タイム1時間50分以内(1時間46分19秒)でゴールできました。

ゴール後もニーを摂取したおかげか、翌日は筋肉痛もなく朝から大菩薩峠へ25kmほどトレイルランに行けるほどで、全くダメージが残っていませんでした。

リプレニッシュの腹もちのよさに驚き そのおかげで練習効率もアップ

昨年から練習量を増やしたことで加齢で、疲労回復に時間がかかるように感じていました。そうしたことから、サプリメントに興味をもつようになり、MUSASHIの製品も気になっていました。

リプレニッシュは本当に腹もちがよくて驚きました。平日は仕事のあとに皇居を3〜5周(15〜25km)走ることが多いのですが、以前は走る前にパンなどを食べておかないと必ずハンガーノックに陥っていました。しかし、走る1時間ほど前からリプレニッシュを飲むようにしてからは、固形物を食べなくても最後まで走り切れるようになりました。ものを食べてからすぐに走ると横腹が痛くなりがちですが、リプレニッシュならばその心配もなく、もちろん水分補給にもなるので一石二鳥です。仕事が終わったあとすぐに練習を始められることは時間の節約にもなり、大変助かりました。

毎回質の高い練習に取り組んだので、肉体的な疲労が気懸かりでした。しかし、それも杞憂でした。ニーを常用するようになってからは筋肉痛が軽減されて疲労感を引かず済み、ポイント練習が続いても無理なくこなせるようになったのです。

富士登山競走本番でもリプレニッシュを持参したおかげで、給水所に立ち寄ることなくゴール。ひそかに目標としていた2時間切りは達成できませんでしたが、以前に試走したときよりもタイムを約20分短縮できたことや「馬返し」まで歩くことなく走り切れたことは大きな収穫となりました。

またゴール後は、五合目からスタート地点となった富士吉田市役所まで走って戻ったのですが、ゴール直後にとったニーのおかげで疲労もほとんどなく、大会の翌日以降も連日走ることができました。

**ニーを飲み、疲労軽減を体感
負荷の高い練習を続けられた**

ニーは大会の1カ月前から就寝前に毎日飲みました。6月後半から仕事が忙しくなったことで練習回数が減ってしまい、時間がとれるときは



吉澤直樹さん
46歳

●五合目コース
■記録：2時間09分16秒
(総合419位/出走1055人中)

インフィニティ株式会社
INFINITY ENTERPRISE, INC.
〒150-0013
東京都渋谷区恵比寿 3-3-6
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)
高機能ドリンク
10袋入り ¥2,310
30袋入り ¥5,985
※1袋で500mlに対応

NI (ニー)
リカバリー専用
アミノ酸
1箱8本入り ¥1,596
※1本にBCAA 3g



初の山岳コース挑戦も MUSASHIのパワーで 目標タイムクリア



藤川篤さん
32歳

●五合目コース
■記録：1時間49分19秒
(総合100位/出走1055人中)



初挑戦の富士登山競走。五合目コースで目標としていた1時間50分切りを、ギリギリながら達成できました。

今まではロード中心にレースに参加するため、山岳コースに対して不安があり、その対策のため6月から7月上旬にかけて地元(富山県)の山道(片道約8・6km・標高差約200m)で練習を開始しました。その練習後に、ニーとリプレニッシュを飲むようにしていました。私の場合、週末のチーム練習後にはいつも仕事があります。これまででは勤務時間の後半に疲労感を覚えていたのですが、ニーとリプレニッシュを飲み始めてからはそれもなくなり、山道の練習も、予想以上に追い込むことができました。

富士登山競走当日も、スタート前にニーとリプレニッシュを飲んでスタート。練習の成果もあり、「馬返し」までのロードでタイムに余裕をつくることができ、山に入ってから歩き場面もありましたが、なんとか目標時間内に走り切ることができました。

ゴール後も、ニーとリプレニッシュを飲んでいたので、翌日も筋肉痛がなく、チームの練習にも参加することができました。

ニーとリプレニッシュをレース前に飲んで、ロード部分で貯金に成功

その間には6月4日に福井県でのハーフ(記録は1時間22分9秒)、7月3日には石川県でのハーフ(1時間24分18分)に参加しました。両大会ともレース前に、ニーとリプレニッシュ

今回は初参加で不安な面も多々ありましたが、MUSASHI製品のパワーで山道の練習を積めたことで本番の厳しい坂も上り切ることができました。さらに練習を積んで、来年は山頂コースに挑みたいと思います。