MUSASHIチャレンジ2011 第4弾

MUSASHIサプリ4種類。異なる機能でパフォーマンス向上をバックアップ

今回のMUSASHIチャレンジでは、4人のモニターがREPLENISH、NI、HUAN、CHENとそれぞれ異なるサプリを選択。長期使用しながら、各自の目標に挑んだ。その体感リポートを紹介しよう。

遠藤朋子さん(30)

2011年12月11日に埼玉県でハーフマラソンに挑戦

使用したMUSASHI製品 REPLENISH

目標タイム 1時間50分以内

記録 1時間41分13秒

REPLENISH(リプレニッシュ)で好コンディションを維持。トイレの不安も一掃

普段の練習は夜が多いのですが、天気がいい日は昼休みに走ることもあります。昼休みのときは水を飲んでから走っていました。水だけを飲んで走るとおなかがタポタポして、そのうえ空腹を感じてつらかったのですが、REPLENISH(リプレニッシュ)を飲むようになってからはタポタポ感や空腹感も緩和され、快適に走れるようになりました。

走っている最中は口の中が敏感になるせいか、味のついている飲み物はあまり受け付けないのですが、リプレニッシュは程よい酸味があり、ぬるくなっても口当たりがさっぱりしている点がありがたいです。

私は水分をたくさんとるためトイレが近く、過去のレースではトイレに並んでいるうちにスタートの号砲が鳴ってしまったこともありました。目標を達成するには、トイレ対策も必要だと感じていました。

大会当日は、朝起きてから水分補給はリプレニッシュだけにしました。空気が乾燥していてのどが渇いて、大会会場に着くまでにリプレニッシュを1ℓ飲んでしまいました。「レース中、トイレに行きたくなるかも……」と不安でしたが、胃のタポタポ感はなく、トイレに行く必要もありませんでした。

ハーフでは、15kmくらいで胃のあたりに気持ち悪さを感じることが多いのですが、この大会では汗を大量にかいたにもかかわらず、体に不快感を感じることなく走り通すことができました。そして、1時間41分13秒と自己ベストを大幅に更新することができ、リプレニッシュの効果の高さを実感しました。一般女子で10位となって表彰もされ、とても思い出に残る大会となりました。

宮本清春さん(37)

11年12月4日に千葉県でハーフマラソンに挑戦

使用したMUSASHI製品 HUAN

目標タイム 1時間25分以内

記録 1時間31分19秒

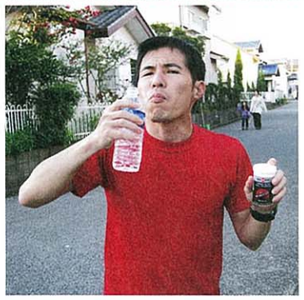
ケガで練習量が落ちてもHUAN(ファン)の使用で体脂肪率が減少

今回、幸運にもMUSASHIのモニターに選ばれましたが、その直後に交通事故に遭って、腰を傷めてしまいました。

HUAN(ファン)を定期的に飲み始めたのは事故後で、大会の1カ月ほど前。腰のケガのせいで、練習量は格段に落ちてしまっていました。それでも朝起きたときと練習の前にファンを飲むことを習慣づけたせいか、体脂肪率に変化が出てきました。

練習量が多かったときでも、12%ほどあった体脂肪率が、ファンを飲み始めてから10%を切るくらいに下がっていったのです。ケガのために練習ができないというストレスもあって、食事制限どころか、逆に食べすぎ気味であったにもかかわらず、です。それでも体重は減っていなかったので、体脂肪だけが落ちていったということになります。

実際には脂肪が燃焼していることを実感することは不可能だと思いますが、ファンを飲むたびに胸が熱くなるのを感じていたので、自分としては「脂肪が燃えている」と言い聞かせていました。



本番のレースは、最初の1kmは3分45秒で入ったのですが、これは練習不足の体にはオーバーペースでした。4km付近で失速し、目標の1時間25分切りには6分以上も及ばない、1時間31分19秒という残念な結果に終わってしまいました。

しかし、ファンの力は十分に体感できたのでこれからも愛用し、次のチャンスにはなんとしても自己記録を更新したいと決意しました。

田島由美子さん(46)

11年11月13日に岐阜県でフルマラソンに挑戦

使用したMUSASHI製品 CHEN

目標タイム 4時間以内(サブ4)

記録 4時間2分12秒

レース中、CHEN(チェン)を4回飲むプランが成功。フルでイーブンペースを実現

主婦業と仕事で忙しい毎日ですが、サブ4を2度目のレースで達成できました。しかし、以来7度のチャレンジで1度も4時間が切れません。これまではスピード練習が苦手でしたが、苦手克服を決意してランニングクラブの練習の前日に坂ダッシュの自主トレを行い、週2回のクラブの練習日にもスピード練習に積極的に取り組みました。

そうした状況でMUSASHIモニターの募集があり、今回はCHEN(チェン)が含まれていたので迷わず応募しました。選ばれてからは、クラブの練習前と日曜日に行っている30km走の前にチェンを飲みました。その頃は、仕事のストレスで胃炎となり、2週間ほど食事がとれず内服薬と点滴という状態でしたから、スタミナに不安があったのですが、後半もバテることなく充実した練習ができるようになりました。

レースでは、プランのなかにチェンを飲むタイミングをしっかり組み込みました。いびがわマラソンは、アップダウンがきついのです。9km、29kmの上り坂の前と、32km付近の疲労がたまる頃、そしてゴール直前の長い河川敷で心が折れないようにと、4回飲むようにしました。

途中、ランナーとぶつかり、その衝撃で時計が止まってしまうハプニング。ペースがわからず慎重に走りすぎて、グロスタイムで4時間2分12秒という結果でした。

目標のサブ4には少し届きませんでしたが、去年より24分も記録が向上しました。特に、40km以降が一番速いラップだったのは自分でも信じられません。ほぼイーブンペースで走り通せたのは、今後に大きな自信につながりました。

心配しながら待っていた家族と交わしたハイタッチは、最高でした。

水口伸宏さん(39)

11年12月11日に奈良県でフルマラソンに挑戦

使用したMUSASHI製品 NI

目標タイム 3時間15分以内

記録 3時間12分12秒

NI(ニー)効果で疲労を翌日にもち越さない安心感。練習量が増え目標達成

マラソン歴3年になりますが、この1年は疲労が抜けず、きつい練習後には数日間足に痛みが残り、走れないことがよくありました。

NI(ニー)が届いた週末に、まず1km4分20秒の設定で34kmのペース走を行いました。そのときは28km付近で脚が動かなくなり、残りの6kmは歩くようなペースになってしまいました。ペース走後は脚が痛んで歩くのも大変でしたが、ニーを飲んでしばらくすると、痛みが和らいでいました。

翌日も、少し筋肉痛が残っていたのですが、ニーを飲むとそれもほぼなくなり、マラニックに出かけて38kmほど走れました。

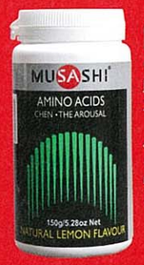
次の日に疲労をもち越さないので、走行距離も毎月200km程度だったのが、ニーを飲み始めてからは、300km以上走れるようになりました。

レース当日は、脚のお守りとしてスティックタイプのニーをゼッケンとポーチに2本ずつ準備して、スタートラインに立ちました。

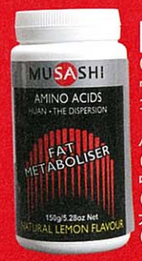
かなりアップダウンの激しいコースでしたので、16km、24km、34kmでニーを飲みました。30km過ぎでペースは落ちましたが、脚は止まりませんでした。しかし、35km過ぎに左膝に力が入らなくなりました。恐れていた腸脛靱帯炎(ちょうけいじんたい)のようで、その後は左脚を引きずりながら走りました。それでも最後まで気持ちは切れず、ラスト2kmはその時点で精一杯のスパートをかけることもできました。

レース後は歩くのもやっとでしたが、ゴール後と夜にニーを飲んでおいたので、翌日にはかなり楽になりました。今後もニーの使用を継続して、夢のサブ3にチャレンジしたいと思います。

NI(ニー)
リカバリー
小 ¥4,095 (66g、22回分)
中 ¥7,035 (150g、50回分)
大 ¥12,495 (300g、100回分)



CHEN(チェン)
即時的エネルギー源
小 ¥3,045 (66g、22回分)
中 ¥5,880 (150g、50回分)



HUAN(ファン)
ウエイトコントロール
小 ¥3,045 (66g、22回分)
中 ¥5,880 (150g、50回分)
大 ¥10,500 (300g、100回分)

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

<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