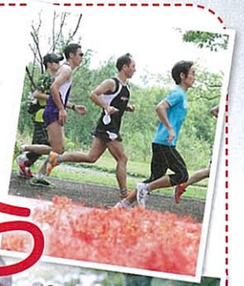
ロードレースシーズン目前! コンディション調整に MUSASHI製品を活用しよう

厳しい残暑が過ぎ去り、虫の声が聞こえ始めると
いよいよロードレースのシーズンが幕を開けます。
練習で蓄えた力を発揮するために、
ここからはコンディション調整が重要。
モニターの皆さんも実りの秋に向け、
手応えを感じているようです



写真／糸賀 正、犬童嘉弘
協力／リスタート・ランニング・クラブ
(代表・石川哲行)

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を。http://jrestart.jp

春川和夫さん(51歳)

【目標】フルマラソン3時間5分以内

ニーを飲み続けていたから練習量もすぐに戻せた

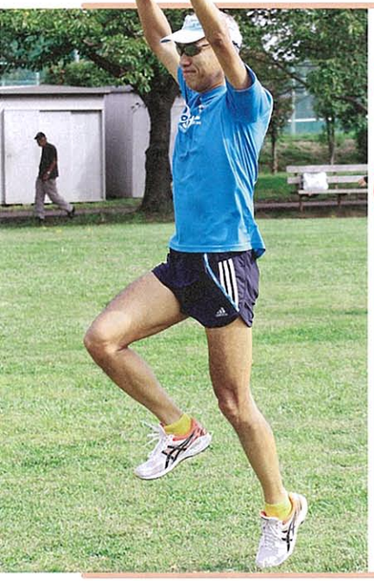
真鍋コーチのアドバイス

大阪マラソンに向け、少し出遅れているという春川さんですが、焦らずに練習計画を立てるようにしてください。

レースの日から逆算し、頑張る時期と体調を整える時期とを、大まかにでも決めるといいでしょう。調子がいいからと、そのときの感覚だけで練習をやりすぎるのではなく、多少抑え気味でも継続した練習を行うことが、結果的には目標に近づけます。

また、質の高い練習を目指すには筋力トレーニングを効果的に取り入れることがポイントです。以前にもこの連載で紹介した通り、テレビを見ながら、CMの間だけ腹筋をするというのでもいいのです。

自分のライフスタイルのなかに無理なくトレーニングを組み込むことが、継続のコツですよ。



8月は腰痛を発症してしまい、ほとんど練習できませんでした。ただ、安静にしていた時期もニーを飲んでいたせいか、思ったよりも回復が早まりました。練習を再開したのは9月に入ってから。そこからは調子が上がっています。8月は110kmしか走れなかったのですが、9月は300kmまで走行距離を延ばせました。月間の走行距離を延ばすにしても2割増くらいが限界かと思っていたのですが、これもニーを飲み続けているおかげだと思います。

10月に和歌浦ベイマラソン（ハーフ）、そして11月に大阪マラソンを予定しています。8月は出遅れましたが、最近では毎週末にセット練習として充実した練習ができています。レースへの調整というよりも、まだ鍛える段階と考えています。筋トレもこれまではほとんどしたことがないのですが、今の走力を維持するためにも、これからは取り組むつもりです。

江原晴美さん(36歳)

【目標】フルマラソン4時間以内

リプレニッシュで脚のケイレンもなくなった

真鍋コーチのアドバイス

スピードがついてくれば、今までと同じペースで走っても余裕度が違ってきます。フルマラソンを目指す上でも、ただジョグを繰り返すよりも効率的に走力を上げられますので、インターバルトレーニングのようなスピード練習はぜひ、皆さんにも取り入れてほしいものです。

江原さんはフルマラソンの1週間前にも、練習の一環として10kmのレースにエントリーしているようです。ここはあくまで調整と割り切り、サブ4を狙えるペース、1km5分30～40秒のペース走を行うようにしましょう。最初の2kmはアップ、途中5kmをペース走。最後の3kmはダウンとしてもよいでしょう。

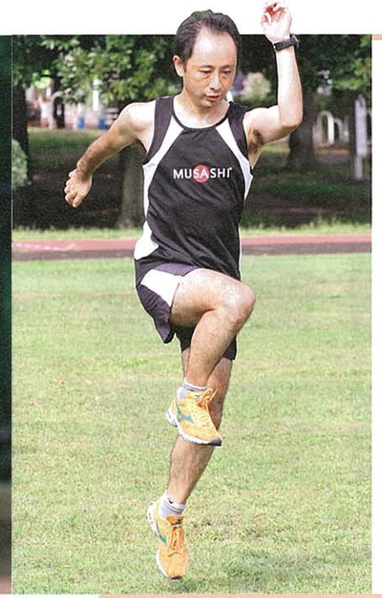
レース本番では、序盤にペースを上げすぎないことです。レースではスタートからゴールまで同じペースで走ることが理想です。5秒以上速すぎることがないようにしましょう。

目標が達成できるように応援しています！

前回教えていただいたインターバルトレーニングも、練習に取り入れるようになりました。1人で練習するときはなかなか最後までやり切れないのですが、真鍋コーチに「最後までできるペースでやること」とアドバイスを受け、頑張っています。

スピード練習をするようになったこともあり、先日出場した10kmのレースでも、いつも以上にスピードを出せた気がします。REPLENISH（リプレニッシュ）を飲んでいたためか、脚にケイレンも起こさずに済みました。以前、給水に気を配らなかったときはよく、ふくらはぎにケイレンを起こしていました。リプレニッシュのこうした効果も実感できます。

私は11月3日の湘南国際マラソンに出場します。目標のサブ4を狙えるよう、頑張って走ってきます！



中村光博さん(41歳)

【目標】フルマラソン3時間以内

基礎走力の充実期 ニーを飲んで練習量を増やす

真鍋コーチのアドバイス

1km4分ペースで走りたいと思ったら、ウォーミングアップでそのペースを確認し、体に覚えさせることが大切です。1km4分ペースなら100mは24秒。本練習の前に何本かこのタイムで100mを走ってみると、そのペースがわかり、最初に速すぎたり遅すぎたりしないで済むはずです。

また、練習中にも1kmごとにタイムを見るだけでなく、200mや500mなど、途中でも確認していくといいでしょう。レベルが上がると、数秒のペースのズレがあとあとに大きな影響を及ぼします。ペース感覚に長けたランナーになれるよう、頑張ってください。

夏から秋口にかけては基礎的な走力を鍛えようと、1回の練習でも距離を延ばすことに取り組んでいます。そのせいか、最近では筋肉の内側に疲れを感じるようになってきているので、NI（ニー）が欠かせなくなってきています。かなりハードな練習後でも、ニーを飲んでおくと、翌日まで疲労が残らず順調に練習量を増やせています。

今後のスケジュールは、10月末にハーフマラソンに出場予定です。今はまだレースのための体づくりの最中。1人で練習をする際のペースづくりがなかなかうまく行きません。同じ1km4分ペースでも序盤に速く走りすぎてしまったり、後半に帳尻を合わせるようにアップしたりと、なかなかイーブンペースを保てません。ニーのおかげで体力的には継続的な練習ができているので、早くペース感覚をつかみたいと思っています。

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
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

真鍋コーチの今月のOne Pointアドバイス

レース前には練習日以外でもニーを飲もう

真鍋裕子コーチ

まなべ・ゆうこ●1979年、愛媛県生まれ。新居浜東高校卒。四国電力、セカンドウィンドACなどで活躍。2011年現役引退。主な戦績は96年世界ジュニア3000m12位、02年丸亀国際ハーフマラソン2位、03年アジア選手権5000m2位、07年名古屋国際女子マラソン7位など。フルマラソンのベストは2時間30分34秒（07年名古屋国際女子）。

いよいよ江原さんのレースが近づいてきました。直前まで練習を頑張りすぎてしまう人もいますが、一番長い距離走はレース3週間前までに終わらせ、その後は疲労を抜いていくことを心がけてください。練習はコンディションを整えることを最優先しましょう。練習量を落とすことで不安に感じる方もいると思われますが、直前に練習を増やしても、疲労をためてしまった状態でレースを迎えることになります。それはレースでの好結果にもつながりません。

またレースが近づいてきたら、練習日以外や練習強度の低い日でも寝る前にニーを飲むことをおすすめします。練習をしなくとも、日常生活や仕事での疲労も抜けていきますし、よりコンディションを高められるはずです。

大阪マラソンをはじめ、年内の大きな大会が迫ってきています。ランナーの皆さんは、体調管理には十分配慮して、いい状態でスタートラインに立てるようにしてください。