

Part 2 MUSASHIチャレンジャー

手応えの自己ベストをマーク

マラソンを走る者にとって大きな夢であるサブスリー達成。2カ月間にわたって6人のMUSASHIモニターのチャレンジを紹介しているが、今回のレポートPart 2では、河口湖日刊スポーツマラソン、加古川マラソンで3人が挑戦。アクシデントもあり、それぞれ惜しくもサブスリーは逃したが、しっかりと手応えを感じたレースだった。



青山来夢さん 23歳



▲自己ベストを約5分短縮した青山さん

脚が軽く中盤でオーバーペース。しかし、ニーの力で終盤のペースダウンは最小限

レースに向けて、練習前にエンデューランス・プレバレーション、水分補給にはリブニッシュ、練習後と就寝前にはニーを飲みました。普段は主に10kmやハーフが中心で、長い距離の走り込みはあまりやりません。過去2回のマラソン挑戦では、練習で慣れない30〜40km走をすると、翌日は脚の疲労で予定通りの練習ができなことが多々ありました。

しかし、今回は前日の練習が翌日に響くことは1度もなく、本番の前々週に駅伝、前週にも5kmのロードレースに出場しましたが、ニーをレース直後に飲んだおかげか、翌日も計画通りの練習をこなすことができた。

大会当日は、ステイックのニーをホチキスでゼッケンの裏に3本付け、10km、20km、30kmを目安に飲みました。本当は練習ですつと飲んできたリブニッシュを給水で使いたかったのですが、この大会ではスペシャルドリンクを置くことができないのが残念でした。

10kmまでは予定通りのペース。まずそこでゼッケンに付けたニーを飲みました。正直、走りながらうまく飲めるか心配でしたが、問題はありませんでした。

過去2回のマラソンでは20km過ぎで失速したのですが、今回はとても



■チャレンジレース 河口湖日刊スポーツマラソン
■記録：3時間3分50秒 (174位 / 8059人)
従来のベストタイム：3時間8分14秒 (東京マラソン：2010年)



▲林部さんは後半粘れたことでMUSASHIの手応えを感じた

林部規男さん 39歳

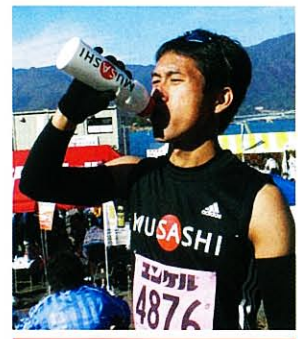
私にとってはかなり高価なサプリメント。正直、「本当に効くのかな」という思いはあったのですが、継続利用していくなかで、MUSASHIの実力を思い知らされました。今回利用したなかで、最も実感できたのはニーでした。これまで、レース前1カ月間の練習で、30km以上の距離走など、ハードなポイント練習をした翌日には、強い筋肉痛と大きな疲労感が残りました。しかし、今回はそれらがほとんどありませんでした。まさか、これほどはっきりと違いが出るとは思っていませんでしたので、非常に驚きました。

本番のレースではペースを誤り、想定以上にハイペースで入ってしまった。ハーフの辺りから脚がきつくなり、「このままでは自己ベストの更新も難しいのでは」との思いが頭をかすめました。ところが、リブニッシュと、持久力ローディングができるエンデューランス・プレバレーションを本番の1週間前から継続摂取したことが、功を奏したのだでしょう。脚はきつかったのですが、

レース前1カ月間の練習で、30km以上の距離走など、ハードなポイント練習をした翌日には、強い筋肉痛と大きな疲労感が残りました。しかし、今回はそれがほとんどありませんでした。まさか、これほどはっきりと違いが出るとは思っていませんでしたので、非常に驚きました。

後半もエネルギー切れを感じることもなく、いつもより粘ることができ、大きなペースダウンもせずにフィニッシュできたのです。

また、リブニッシュのおかげでトイレの回数が大幅に減ったのも特筆ものです。私にとってフルマラソンは毎回ある意味トイレとの闘いなのですが、前日の夜から飲料水はリブニッシュのみになりました。すると当日の朝4時にトイレに行つたきり、なんとレース当日の午後1時まで



■チャレンジレース 河口湖日刊スポーツマラソン
■記録：3時間4分41秒 (186位 / 8059人)
従来のベストタイム：3時間6分29秒 (佐倉朝日健康マラソン大会：2010年)



木谷裕之さん 45歳

スタートの号砲が鳴った直後でした。一瞬、何が起ったのかわからないまま、頭を2回地面に打ちつけました。スタートの際に転倒してしまつたのです。頭と右膝を負傷し流血。傷も深く、そのままレースの棄権を余儀なくされました。

5年ほど前からサブスリーを目指していましたが、何度も失敗。なんとか実現したいと思い、今回のMUSASHIモニターに応募したので11月初旬にモニター製品が届きました。その頃、下腿三頭筋の肉離れを起こして、しばらく走れない状況になっていました。メールで飲むタイミングなどの説明を丁寧に受けましたが、その際にニーが肉離れの回復にも有効であることを知りました。初めは2時間おきに水と一緒に飲み、少し回復した段階では、就寝前と起床後(空腹時)に飲みました。すると肉離れが日に日に回復していくのが実感できました。さらに疲

疲労の日に残らない状態になり、所属クラブでのインターバルもラクにこなせるようになったのです。

12月に入り大会2週間前からエンデューランス・プレバレーションを走る前に飲み、その後20分間は何も食べないことを徹底しました。ニーは、寝る前と起床後に飲むことを続け、大会当日の朝は、リブニッシュをしっかりと飲みました。会場では、ゼッケンを受け取るとステイックタイプのニーの封を切り、口を折り返

してゼッケンの裏に2本付け、15km過ぎから飲む予定にしていました。MUSASHI製品のおかげで、準備万端の状態です。スタート位置に立つたのですが、棄権という結果に終わり残念でなりません。

今回、右膝と頭を縫いましたが、こういう外傷にも、ニーが役立つと聞き、ニーがますます欠かせなくなりました。

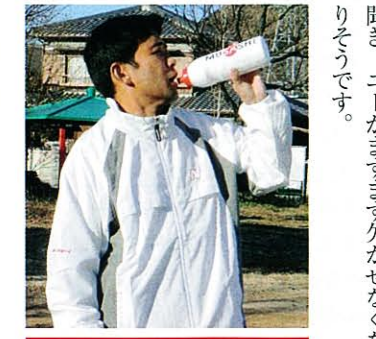
インフィニティ株式会社 INFINITY ENTERPRISE, INC.
〒150-0031 東京都渋谷区恵比寿 3-3-6
フリーダイヤル 0120-634-844
携帯・PHSから 03-3442-4712
MUSASHI アミノ酸 検索



▲スタート直後に転倒。額と膝を負傷してしまった木谷さん

さらに疲

ニーの常用で肉離れが急速に回復。準備万端のレース本番は、負傷で無念の途中棄権



■チャレンジレース 加古川マラソン
■記録：棄権
従来のベストタイム：3時間5分18秒 (とくしまマラソン：2008年)

ENDURANCE PREPARATION (エンデューランス・プレバレーション) 持久力強化

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

REPLENISH (リブニッシュ) 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