

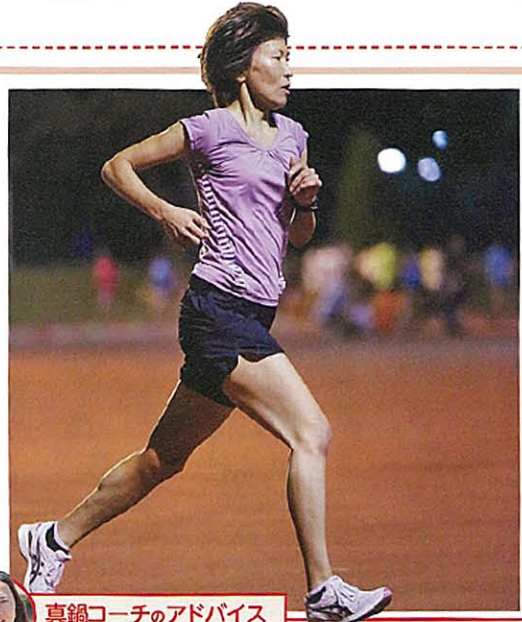
# サブ3を狙うランナーに手応え。MUSASHIの活用で夏を乗り切り、目標達成へ一直線

今年も日本中が猛暑に襲われ、体調管理が非常に難しい夏でした。しかしMUSASHIモニターの皆さんは、順調に練習をこなせたようです。今回はサブ3を狙うハイレベルな2人の声を聞いてみましょう。

写真/高野 徹  
協力/リスタート ランニングクラブ (代表・石川哲行)



NI(ニ)  
●リカバリー専用アミノ酸  
[ポトルタイプ]  
小(66g、22回分) ¥4,095  
中(150g、50回分) ¥7,035  
大(300g、100回分) ¥12,495



## リプレニッシュがあれば空腹の心配なく、集中して山も走れる

星 志野さん(46歳) | 目標 フルマラソン3時間以内



**故**障からの回復途上ですが、7月の富士登山競走に出場することが決まっていたので、その準備も兼ねて、今年の夏は山登りでの練習を多く取り入れました。また平地でもスピードを戻すのではなく、ジョグの延長で30km走を行うなど、脚づくりを頑張りました。故障前のレベルにまではまだ戻っていませんが、今は焦らずじっくりやろうと考えています。

ケガから回復してきて、練習量も増やしていますが、ここまでではスムーズにきていると思います。実は、私はMUSASHIのモニターになる前から「ニ」は飲んでいましたので、今ではすでに食事の一部のようになっています。「あれ、少し疲れているな？」と思うときは、大抵、前日の夜に「ニ」を飲み忘れていたんです。毎日飲み続けることが、体調維持のポイントだと思います。

リプレニッシュは山での練習にはすくなくいいですよ。途中でおなかの調子が悪く、以前はおにぎりやエネルギーゼリーを持って走っていたのですが、リプレニッシュは腹もちがいいので、その必要がないんです。その分集中して走れるようになったので、練習効果も上がっています。年齢のことなどもあり、これからあまり距離も踏めなくなってくるでしょう。今後は練習の質にこだわっていきたくて考えています。



### 真鍋コーチのアドバイス

夏の練習で、女性に注意していただきたいのは貧血です。暑さだけでなく、着地の衝撃で血液中の赤血球が破壊され、体内で作られるヘモグロビンが減少して起こることもあります。ひどくなると日常生活にも支障をきたしますので、食事では意識的に鉄分を多くとるように心がけてください。

質の高い練習を目指すには、走るだけでなく、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。ジムに遊ぶのも有効ですが、なかなか継続的に通うのは難しいもの。自宅でテレビを見ながら、CMの短時間だけ筋力をするという方法でも十分効果があります。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で、プラスαの効果を得られますよ。

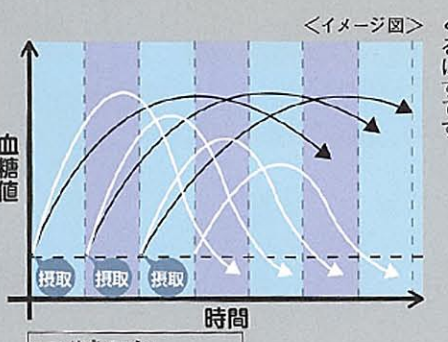
## パフォーマンスを大きく変える 高機能ドリンク REPLENISH

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

**猛**暑の夏を経験し、水分補給の重要性を改めて実感したランナーも多いことでしょう。

日常生活のなかで、喉の渇きを癒やすだけであれば、水やお茶など好きなものを飲めばいいかもしれませんが、ランナーは長時間体を動かしているために、安静時以上に水分が必要になります。すみやかに吸収されないと胃の中にたまってしまい、体を動かすにつれてますます、加えて全身の筋肉を使うことで、そこへの栄養も補給しなければ、ケイレンを起こす恐れもあるのです。

その不安を解消し、ランニングに集中するために高機能なドリンクを選びたい。リプレニッシュは素早い吸収を実現しただけでなく、体内の代謝をスムーズに促し、血糖値の安定にも役立ちます。それにより空腹を感じることがないばかりか、全身にエネルギーが行き渡り、



高いパフォーマンスが可能になるのです。

「走っていてエネルギー切れが起きる」「水分補給がうまくいかず、体が重い」といった悩みをもつランナーは、このリプレニッシュをぜひ、試してみてください。

水分補給の悩みが解消されれば、練習にも集中できます。きっと、レースでのタイムも大きく変わってくるはずです。

リプレニッシュを飲むと、血糖値が緩やかに上昇し、それがなかなか低下しないという特性をもつ

＜総輸入販売元＞  
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 逸澤ビル  
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



## 月間500kmを超えても疲れ知らず。ニの力で夏を乗り越えられた

寺内康仁さん(33歳) | 目標 フルマラソン2時間45分以内



### 真鍋コーチのアドバイス

初マラソンに挑む寺内さん、楽しみですね。アップダウンを攻略するには、フォームを意識して変えることがポイントです。

まず、上りでは、ふくらはぎではなくハムストリングを使い、蹴らない走り心がけてください。ポイントは、接地したらすぐに脚を前に戻すようにすること。そうすると円運動が小さくなり、省エネで走ることが出来ます。

また下りでも膝をうまく使い、太ももの前部分に負担のかからない走りをするといいでしょう。どちらにもせよピッチ走法が基本です。ぜひ頑張ってください。

**8**月の走行距離は、過去最高の月間500kmまで延ばすことが出来ました。短い距離のスピード練習はあまり行いませんでしたが、1km 3分50秒〜4分くらいで、20km走や30km走もかなりの回数をこなすことができました。練習の質も高められたと思います。

これまでは多くても月間300kmまででしたので、あまり「ニ」の効果を実感できなかったのですが、ここに来てそのすごさがわかってきました。夏の暑い時期に500kmを超える練習をしてもケガをしませんでしたし、何より疲労感を実感することがありませんでした。さすがに距離走の翌日はだるさが残りますが、それでもジョグを始めれば体がスムーズに動いてくれることに驚きました。

またREPLENISH (リプレニッシュ) も長い距離の練習では効果を発揮しますね。距離走の後半でも、脚の動きが鈍ることはほとんどありません。

いよいよ9月の田沢湖マラソンで初マラソンに挑みます。先輩たちによると、起伏があつて難しいコースのようです。2時間45分は難しくてもなんとサブ3を実現したいと思っています。



### 真鍋裕子 コーチ

まなべ・ゆうこ ●1979年、愛媛県出身。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3000m2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)

## 初マラソンはペースの管理に注意しよう

秋以降にレースを控えている方は、まだ走り込みの時期だと思えます。星さんにアドバイスした通り、継続的に筋力トレーニングも取り入れるようにしてください。

自分の体重でもできるものから始め、徐々にチューブなどで負荷をかけていくといいでしょう。こうした積み重ねが、起伏にも対応できる脚筋力を鍛えることになるのです。



### 真鍋コーチの今月のOne Pointアドバイス

いよいよ寺内さんがレースに挑みますね。初マラソンは緊張するものですが、タイムを狙う上で特に意識していただきたいのは、ペースの管理です。

マラソンで記録を狙うにはイーブンペースが理想。目標タイムを42kmで割った数字が1kmのペースとなります。後半のペースダウンを考慮すれば、計算した数字からマイナス5秒くらいにしてもいいかもしれません。

しかし、今回のようにアップダウンが激しいコースだと脚に疲労がきて、後半はペースがなかなか上がらないものです。前半は慎重に入り、後半に上げていく意識をもつほうがいいでしょう。こうしたプランは、コースマップでアップダウンの場所を事前に確認し、イメージをもって走りだすことが重要です。