



※チャレンジャーの1人、沼倉宏さんは、都合により練習会と座談会に出席できませんでした

MUSASHI
チャレンジ
第2弾

目指せ!サブスリー&サブ3:15 トレーニングで MUSASHIの効果を実感!!



星野恭子さん

ほしの・きょうこ (42) 東京都 ベスト: 3時間15分15秒
昨年の秋、3時間15分切りを目指して挑み、自己ベストを2分以上更新したものの、惜しくも3時間15分15秒。「あと15秒」に泣く。昨年の悔しさをバネに、目標達成を果たしたいと思っている。

疲労が抜ける感覚がありません。ポイント練習を続けてこなせるようになりました



いるのですが、とても疲れているときには、2本飲んでも問題は無いのでしょうか。そのほうが効くような気がするのですが。
宮村 体が1度に吸収できるBCAAの量は限られていて、3gくらいが適量です。とても疲れているのであれば、トレーニングのあとに1本、就寝前に1本というように、時間をあけて飲んでほしいと思います。もし、起床時にも疲れが残っていると感じたら、起床直後にも飲んでください。
斎藤 レースの直前に飲んでいいのでしょうか。
宮村 レースの直前に飲んでいただく、疲労を未然に防ぐ効果が期待できます。また、筋肉のトラ

11月23日に行われる大田原マラソンでサブスリーと3時間15分突破を目指すMUSASHIチャレンジ第2弾。11月3日、東京・皇居周回コースで2回目の練習会が開催された。そのあと、MUSASHIの広報担当である宮村淳さんをお招きして、座談会が行われた。チャレンジャーたちは、MUSASHIの効果をどう感じているのだろうか。

構成●編集部 写真●菅原 淳



リプレニッシュは代謝改善ニールリカバリーを狙う
まず、MUSASHIの担当である宮村さんから、商品について説明していただきます。
宮村 今回、皆様にご提供させていただいているリプレニッシュは、非常に機能が高くて、特に皆様のように目標をもってハードなトレーニングをされている方々には、有効なドリンクです。リプレニッシュには糖質が4種類入っていてそれが順番にエネルギーになっていきます。エネルギーが長もちするので、集中力も持続します。糖

質が入っているので、甘いのですが、甘味料は使われていません。甘味料は体にとって不要なものですから、排出しようとして体から水分が抜けていってしまうのです。皆さんも実際に使ったことかいて実感されているかもしれませんが、トイレに行かなくていいと感じているランナーもいます。
ニールは、BCAA100%です。飲みやすくするために、糖質や甘味料はいっさい入っていません。体にダイレクトに入って、必要な機能を果たしてくれるのがニールの特徴です。粉末が非常に細かいので、吸収が速く、飲んでから20分くらいで筋肉に届くといわれています。リカバリー、疲労回復をピンポイントで狙った商品です。
千葉 リプレニッシュはちよつと溶けにくいのですが、水の温度は何度くらいがいいのでしょうか。
宮村 冷たい水だと少し溶けにくいかもしれませんが、スクイズボトルに入れてしっかり振っていただければ、溶けます。お湯に溶かして飲んでいただいても、結構おいしいですよ。女性で、胃腸が弱い方の中には、冷たい飲み物を受け付けない方もいます。そういう方は、常温やホットで飲んでいただいてもいいのです。
星野 私は寒がりなので、ホットリプレニッシュって興味があります。どんな飲み方をするのですか。
宮村 ミネラルウォーターやお茶のように、デスクドリンクとして仕事中に飲んでください。
斎藤 前回の練習会の際に、私としてはかなり追い込んで走ったのですが、練習後にニールを飲んだら、翌朝起きたときに疲れが残っていないというか、筋肉痛がありませんでした。1日あけて、40km走をやったのですが、きちんとこなせました。それからはロング走のときには必ず飲んでいきます。どんな練習でも、「今日は無理」と言っても、やめることはなく飲みました。私にはすごく合っているサプリメントだと思います。

千葉 ニールは、朝走る前に飲んで強度の高い練習をしたときには寝る前にも飲んでいきます。確実に筋肉のハリがなくなっています。リプレニッシュは普段からボトルに入れて、会社を持っていくっていいです。脚が付きやすい体質なので悩んでいたのですが、リプレニッシュを飲むようになってからは、脚がつかない回数が増えました。今までは、寝ていてもつかないことがあったのですが、それはなくなりました。
3人の話を聞いて、宮村さん、いかがですか。
宮村 女性2人の、リプレニッシュを飲んで代謝が高まったという話は興味深いですね。激しい運動をするって代謝のバランスが崩れますが、崩れる最大の原因は水分不足です。脚がつかない原因も同じです。崩れた代謝を正常化させる目的で作られたのがリプレニッシュです。それを皆さんが見事に体感してくれましたのが、非常にうれしいところです。皆さんは目標をもってハードに練習されていますが、リプレニッシュもニールもそういう方にこそ使っていただきたい商品なのです。



トレーニングのあとは必ずニールを摂取。疲れが激しいときには就寝前も効果的



斎藤和子さん



斎藤和子さん

さいとう・かずこ (38) 埼玉県 ベスト: 3時間18分05秒
3時間15分切りをするために、食事から体調管理、練習メニューまで、自分なりに考えて頑張っている。目標を達成して、大阪国際女子マラソンに出場することが最大の目標。大田原は4回目のフルマラソン。

端に置いて飲んでいきます。ニールとリプレニッシュは、疲労が抜けるという感覚があります。ポイント練習が続いても、こなせるようになっていきます。
斎藤 前回の練習会の際に、私としてはかなり追い込んで走ったのですが、練習後にニールを飲んだら、翌朝起きたときに疲れが残っていないというか、筋肉痛がありませんでした。1日あけて、40km走をやったのですが、きちんとこなせました。それからはロング走のときには必ず飲んでいきます。どんな練習でも、「今日は無理」と言っても、やめることはなく飲みました。私にはすごく合っているサプリメントだと思います。

ニッシュにもそういう効果はあるのでしょうか。
宮村 脂肪燃焼に関しては、特に狙っていません。汗が出やすいということは、おそらく代謝が活発になり、正常な状態になっているということだと思います。リプレニッシュは代謝を正常化することを目的に作っているので、代謝が悪い人がよくなることは十分考えられます。
斎藤 代謝がよくなって汗をかくと、ミネラルが不足してしまうのが心配なのです。
宮村 リプレニッシュにはナトリウムもカリウムも入っているので、ミネラル系は問題ありません。
星野 ニールをいつもは1本飲んで



トレーニングの前に全員でリプレニッシュを作る。作り方もすっかり手慣れたもの



斎藤和子さん



千葉和也さん

ちば・かずや (30) 宮城県 ベスト: 2時間36分
学生時代に出場したフルマラソンでは2時間36分を記録。5年間のブランクを経て出場したフルマラソンでは、けいれんのために30kmでリタイア。再起をかけて、大田原では2時間45分を目指す。

インフィニティ株式会社
INFINITY ENTERPRISES, INC.
〒150-0031 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