第18回日本山岳耐久レース 長谷川恒男CUP

過酷の代名詞 “ハセツネカップ”でMUSASHIパワーを体感

日本一過酷と誰もが認める「ハセツネ」。10月10～11日に行われた同レースにMUSASHIがサポートする栗原孝浩選手と、MUSASHIチャレンジャー2人が挑んだ。大会前の追い込んだ練習や、71.5㎞に及ぶ険しいコース上での使用感を取材した。

写真／保高幸子

1975年1月16日、群馬県出身。東京農大二高から本格的に陸上競技を始め、3年生で高校駅伝に出場。中央学院大へ進み、駅伝メンバーになったが箱根駅伝出場は果たせなかった。卒業後、群馬日野自動車を経て、26歳のときに自衛隊に入隊。現在は陸上自衛隊相馬原駐屯地に勤務。自己記録は、5000m14分30秒。10000m30分30秒。ハーフマラソン1時間6分30秒。今年9月の上野原トレイルレース（37.1㎞）では5時間18分52秒で優勝を果たしている。

ニーを使い始めてからキツイ練習でも、疲れがその日のうちにとれていく

トレーニングで山に入るときには、リプレニッシュを常に持って行って飲んでいます。リプレニッシュは腹もちがいいと感じます。

まだMUSASHIからサポートを受ける以前に出た赤城山のトレイルレースでハンガーノックを起こしてしまいました。40㎞のレースで、30㎞付近で体が動かなくなってしまったんです。補給不足という面もあったかもしれません。

しかし、今年に入ってからMUSASHIのサポートを受けて、40～60㎞のトレイルレースに出場していますが、おなかが空いて力が入らないという状態は経験していません。補給自体にも気をつけるようにはしていますが、飲み物そのものの力も実感しています。

リプレニッシュで後半勝負ができるようになった

最近、前半から中盤にかけてキツさを感じても、後半回復してペースが上げられるんです。それで逆転して勝つこともあります。これもリプレニッシュを飲んでいるおかげかな、と感じています。

ニーは、キツイ練習をしたとき、または試合が終わった直後に飲むようにしていますが、翌日というよりも当日の夜くらいから脚の張り方や疲れの度合いが違ってきました。それまではトレイルレースを一本終えると全身が筋肉痛になっていましたが、ニーを使い始めてからは、疲れそのものも軽減されていますし、回復の度合いも早くなっていると感じています。

私は、月に2本くらいレースに出ることが多いのですが、以前は次のレースまで疲れが残っていたのが、今は早くリカバリーができて次のレースに臨めるように感覚が変わってきました。

ニーの常用で熟睡でき目覚めもすっきり

夜は必ずニーを摂るようにしています。そうするとよく眠れて、朝もすっきりと起きられて、その日のトレーニングに気持ちよく入っていくことができます。

今回のレースは、第3関門まで9位に着け、走りもよかったので、このまま行けると思ったのですが、終盤にエネルギーが切れてしまいました。ハセツネ初参加で、持って行った補給の量が足りなかったという私の読みの甘さが原因です。リプレニッシュを十分に持っていれば、空腹も感じないで最後までいい走りができたと思うのでとても残念です。来年ぜひリベンジしたいと思っています。

栗原孝浩
9時間2分10秒
男子総合22位

チャレンジャー
平澤賢市さん
30歳 長野県
11時間42分17秒
男子総合144位
●自己ベスト
チャレンジ富士五湖（117㎞、2003年）
9時間3分5秒（優勝）

毎週のレースでも高いパフォーマンスが発揮できるようになった

今回のレースは、前半はずっとトップの見える位置にいました。リプレニッシュを飲んでいたので、快調に走れていました。まず、リプレニッシュは味があるので飽きずに飲み続けることができるのがいいですね。それに何より、レースで使用するために考えられたスポーツ飲料だけあって、必要な成分がしっかり入っているので安心してレースでも使うことができました。

ただ、今回初参加で持って行った量が少なかったので、途中からエネルギー切れになってしまい、脚もつってしまいました。リプレニッシュを入れた水を1・5ℓしか持って行かなくて、それが第1関門くらいでなくなってしまい、水分が足りなくなってスピードが落ちてしまったのです。それがとても残念です。

ニーは、レースが終わってからの回復のために使うのですが、手応えを感じています。自分の場合は毎週レースに出ていることが多く、9～10月は土曜に走って日曜もレースということが続きます。先日は、土曜日に地元の駅伝の選考会を走り、翌日に長野県の浅間山の頂上がゴールという17㎞のレースに出場しました。それでも、ニーを1日2回飲むと日曜日のレースでも疲労を感じることなく、優勝することができました。

ニーは今回のチャレンジで初めて試したのですが、かなり使えるサプリメントであることが体感できました。

チャレンジャー
菅原泰輝さん
30歳 秋田県
12時間27分43秒
男子総合204位
●自己ベスト
北緯40°秋田内陸リゾートカップ（100㎞、2010年）9時間51分

ニーとリプレニッシュのおかげで日の出山からの夜景を堪能

仕事をしているので、練習は限られた時間でしなければなりません。仕事に影響が出ないように疲れをいかにとるかが、重要になってきます。これまではニーを日常的に使ったことはなかったのですが、続けて飲んでみると、毎日練習ができるという感覚がありました。

練習しているときには、もちろん疲れは感じます。でも、それまでのように次の日に、「練習をやりたくない」という気持ちにはならないんです。それだけ疲れがとれているということなんですね。ニーを使い始めての1カ月半は、すごく満足のいく練習ができました。去年も今年も、2週間前に100㎞マラソンに出て、この大会に出場という日程だったのですが、去年よりも練習ができているので大きな違いを感じました。

スティックタイプのニーを三頭山の頂上で使いました。それまでは、空腹でゼハゼハいってヘバッていたのですが、力が出てくる感じがして脚が動いてきました。そこからは、あまり得意ではない下りでしたが、そこも快調に走れました。

途中、持って行っていたリプレニッシュを飲み切り、脱水気味になったので、水をもらい粉末のリプレニッシュを使いました。それで後半も大丈夫でした。

今回はMUSASHIの製品を使わせてもらったおかげで、日の出山からのすごい夜景も堪能できて、本当に楽しく走ることができました。

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

REPLENISH
（リプレニッシュ）
高機能スポーツドリンク
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BCAA3g