

「故障からの回復期。MUSASHIを使って早くリカバリーしたい」

星 志野さん(46歳)



【目標】フルマラソン3時間以内

【これまでのベスト】2時間59分23秒(2005年東京国際女子マラソン)
【ランニング歴】11年

＜今回のチャレンジに向けて＞

ちょうど1年くらい前に、お尻の下を故障しました。もうよくなったのですが、故障明けと考えると、一からやり直そうと考えていたときに、この企画を知りました。

サプリメントや練習内容に関してアドバイスをいただきながら、自分の体をリカバリーさせて、よい結果が得られたらいいな、と思っています。

普段の練習は、故障前は週に4、5回で、走ることがメインでしたが、今は筋トレやストレッチが多めになっています。簡単ではありませんが、秋か冬にもう一度サブ3を達成したいと思っています。それを目標にこれから頑張っていきます。

「MUSASHIを使って、笑顔で目標タイムをクリアしたい」

伊藤可奈子さん(26歳)



【目標】フルマラソン3時間15分以内

【これまでのベスト】3時間25分39秒(2011年湘南国際マラソン)
【ランニング歴】約10カ月

＜今回のチャレンジに向けて＞

リスタートに入って本格的に走り始めてからまだ約10カ月。それまでは、大会に出場する前に少し走る程度でした。本格的に走ろうと思ったきっかけは、湘南国際マラソンで3時間30分を切りたかったからです。

私はスポーツのインストラクターを目指しています。今はピラティスの学校に通っていますが、同時にマラソンも頑張ろうと思っています。運動量が増えるので、疲労をどう回復するかが大切になるので、サプリメントの使い方も研究したいと考えて、この企画に応募しました。また、私は笑顔の走りをしたいと思っています。楽しみながら目標を達成できたら、次のステージに上がれると思っています。

「モニター経験を通して自分の体がどう変わるか楽しみ」

江原晴美さん(36歳)



【目標】フルマラソン4時間以内

【これまでのベスト】4時間8分(2011年湘南国際マラソン)
【ランニング歴】5年

＜今回のチャレンジに向けて＞

湘南国際マラソンを目指し、本格的に走り始めたのは3年前。1年目は10km、2年目はハーフ、3年目はフルと、やっと去年くらいからフルマラソンを走れるようになりました。

20代は子育てに追われていましたが、子供も小学生になり、仕事の合間に走れるようになってきた、というところから。

フルマラソンを完走したあと、少し太り始めたので、モニターになれば、減量にもなるだろうと思って応募しました。年齢的にもサプリメントが必要な、と感じていました。タイムは、フルマラソンでのサブ4が目標ですが、MUSASHIの力を借りて、自分がどう変わっていくかも、すごく楽しみです。

「MUSASHIパワーで初マラソン2時間45分切りを目指す」

寺内康仁さん(33歳)



【目標】フルマラソン2時間45分以内

【これまでのベスト】10000m 31分56秒(高校時代)
【ランニング歴】18年

＜今回のチャレンジに向けて＞

高校時代は陸上部で、その後は一般ランナーとして走っています。

今年フルマラソンに挑戦したいと思っています。ただ、年齢も30歳を超え、疲れを感じるようになってきているので、MUSASHIの力を借りてトレーニングをこなしていければ、と思い応募しました。

今回の目標は、フルマラソンで2時間45分を切る。初マラソンで、ぜひこの記録を出してみたいと思っています。

MUSASHIのサプリは、上級グレードで本物志向というイメージを持っています。機会があれば飲んでみたいと思っています。手応えが楽しみです。

2012年のチャレンジがスタート 長期モニタリングで MUSASHIパワーを体感する。

高機能サプリメントとしてアスリートに高い評価を得ているMUSASHI。2012年のMUSASHIチャレンジは、リスタートランニングクラブ(石川哲行代表)の協力を得て、長期モニター企画を実施。その内容を約6カ月に渡ってレポートしていきます。今回は、その第1回として、モニター6人とモニターをサポートしてくれる真鍋裕子コーチのプロフィールを紹介します。MUSASHI製品がモニターランナーにどんな好影響をもたらすのか、期待が高まります。

写真/桜本結城

▶今回のモニターメンバー(春川さんを除く)と真鍋コーチ



「今回のモニターで正しいサプリメントの使い方を覚えたい」

中村光博さん(41歳)



【目標】フルマラソン2時間54分以内

【これまでのベスト】2時間54分31秒(2011年別府大分毎日マラソン)
【ランニング歴】8年

＜今回のチャレンジに向けて＞

走り始めたきっかけは減量です(笑)。血液検査で脂肪肝の判定も受けたので体重を減らすため、ウォーキングから始めました。

今回の応募の目的は2つ。まず、サプリメントの正しい使い方を理解したいということ。以前一度(他社)のサプリを使用したことがあるのですが、そのときの使い方が正しかったかどうかはわからなかったのです。それと、体重が増えてしまっているのを減量したいというのがもう一点。

去年、足底筋膜炎を発症して走れない時期がありました。今はもう足は問題なくなっているので、MUSASHIの力も借りて今年の秋には復活したいと思っています。

「『いい』と言われているMUSASHIを体感したい」

春川和夫さん(51歳)



【目標】フルマラソン3時間5分以内

【これまでのベスト】2時間58分30秒(2008年勝田マラソン)
【ランニング歴】14年

＜今回のチャレンジに向けて＞

走り始めた当初は、本を参考にトレーニングをしていましたが、あまり計画的ではありませんでした。クラブに入ったのは3年ほど前。クラブ入会の目的は、記録を伸ばしたいということと、友人をつくりたいということですね。ただ、クラブに入った頃はすでに記録的にはピークを過ぎていました。

練習は、年間を通して週末の土日と、平日2回の計4回。無理に毎日走りません。毎年マラソンの練習を始める9月だけは少し多めに走るようにしています。

私は、練習方法などでも「いい」といわれるものはなんでもチャレンジして取り入れてみたい、と思っています。そういう気持ちで今回も応募しました。

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

＜総輸入発売元＞
インフィニティ株式会社
MUSASHI事業部 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



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



「モニターさんの悩みを解決するお手伝いをしたい。MUSASHIの効果は私自身も楽しみです」

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、セカンドウインドACなどで活躍。2011年現役引退。主な実績は、96年世界ジュニア(3000m、12位)、02年丸亀国際ハーフマラソン(2位)、03年アジア選手権(5000m、2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)。

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で。http://jrestart.jp

昨年3月で現役を引退しました。その後はコーチとしての活動を始めています。今回のモニターさんは、レベルは様々。速い人はすでに走力も、ランニングに関する知識もあると思いますが、そこには壁も出てきます。ピギナーの方はまだわからないことも多く、いろいろ悩みもあるでしょう。今までの経験を生かし、少しでも皆さんの問題解決のお手伝いができればいいな、と思っています。サプリメントに関しては、現役時代もほとんど使ったことがありませんでした。今回、私自身も試してみますが、どんな効果を感じられるか、とても楽しみです。