

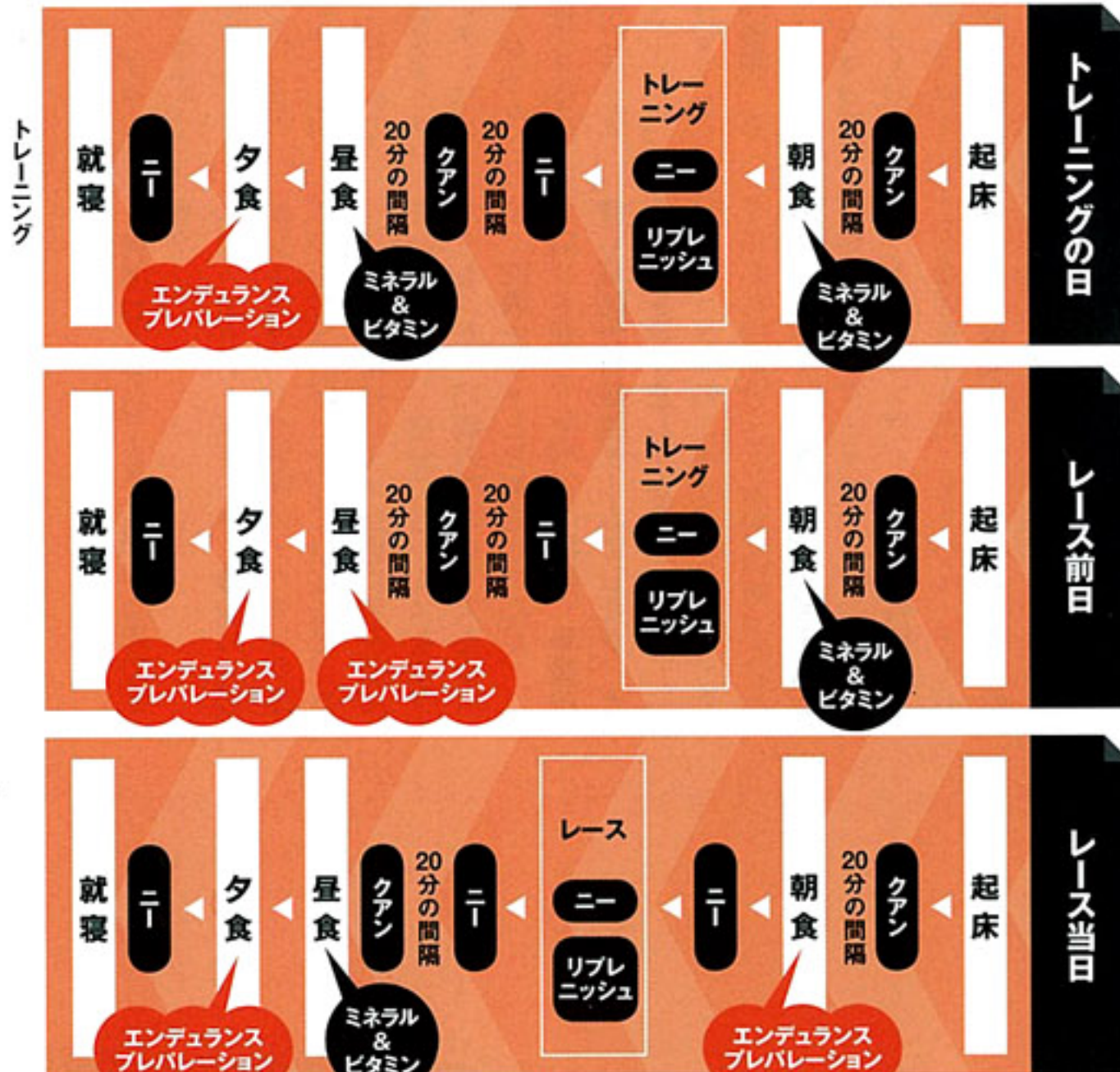
CHECK!!

全日本チャンピオンが実践する“サプリメントメニュー”

西選手が摂る1日のサプリメントメニューをここに紹介した。
トレーニングの日、レース前日、レース当日ではやはりメニューが異なるのだ。



下の写真が西選手の使うサプリメント。左からリプレニッシュ、ニー、クアン、エンデュランスプレパレーション、ミネラル&ビタミンだ。時期によってはファンなども使用する



シーズン中、オフシーズン。さらにレース前など状況によって変わってくるが基本的に西選手はアミノ酸としてはクアンやニー、走っているときのエネルギーとしてはリプレニッシュ、必要なミネラル分はミネラル&ビタミン、そしてレースの時の持久力のアップにエンデュランスプレパレーションで補うようにしている

勝つためには
レース前にサプリメントで
持久力アップ

全日本女子ロードチャンピオン 西加南子 [Kanako Nishi]

大学時代に陸上の中距離走(800m)からトライアスロンを経て自転車選手として活動。全日本実業団ロードなど数々のタイトルを獲得してきた。本来得意な逃げに加え、スプリントでも強さを発揮できるようになり日本チャンピオンの栄誉を獲得。2000年にオーストラリア遠征で出会って以来、MUSASHIを愛用し続ける



全日本選手権ではスプリントで勝利!!



今年の全日本自転車競技選手権大会ロードレースは猛暑の中のサイバイバルレースとなり、見事スプリントを制した

シマノ鈴鹿でMUSASHIブース出店 MUSASHIを体験しよう!

シマノ鈴鹿は毎年1万人を超える参加者が集まる大イベント。今年は第26回を迎え、8月29日～30日におなじみの三重県・鈴鹿市にある鈴鹿サーキットで開催される。このシマノ鈴鹿にMUSASHIブースが出演する。



MUSASHIブースでは試飲をはじめ、各サプリメントの摂り方などのアドバイスも受けられるぞ。参加するならば立ち寄ろう!

レース前には1日2回
エンデュランスプレパレーション

全日本ロードチャンピオンの西選手にMUSASHIを使ったコンディショニング方法を聞いてみた。レースで勝つためのヒミツはなんだろう。

——レースに向けたコンディショニングは普段とはどう違いますか？

西——基本的には同じですが、レース前にはエンデュランスプレパレーションを多めに摂るようにしています。

BC——エンデュランスプレパレーションを摂るとなると違いますか？

西——レース中に無理をしたときに回復するのが早くなる気がします。酸素をより取り込みやすくなる感じがですね。BC——そうなんです。では、具体的な摂り方を教えてください。

西——トレーニングの日はエンデュランスプレパレーションは夕食時だけでなく、レース前日には朝食時にも摂ります。さらにレース当日は朝食時にもこのエンデュランスプレパレーションを摂ります。

BC——エンデュランスプレパレーションやミネラル&ビタミンを食事と一緒に摂るのはなぜですか？

西——MUSASHIの「アミノ酸」は吸収しやすいように分子を細かくしているので、ほかの食べ物やサプリメントと一緒に摂取すると吸収が悪くなると聞いています。ということ、できるだけ20分の間隔を空けるようにしています。ただし、エンデュランスプレパレーションは鉄分を多く含んでいるので、飲みにくいときがあります。だから、私の場合は食事時に摂るようにしています。本来、エンデュランスプレパレーションはアミノ酸の成分を含んでいるので空腹時に摂るのが理想的なようです。あと、ミネラル&ビタミンはミネラル成分が多く胃腸に不快感を覚えることがあるので、メーカーでも食事時の摂取を推奨していますよ。

BC——ありがとうございます。これから編集部スタッフもレースに出る予定なので非常に参考になりました。

暑いときこそ、サプリメントで レース後半での持久力をアップ

シマノ鈴鹿はじめレースが多いこの時期、でも身体は夏バテなんてことに……。全日本チャンピオンの西加南子選手がサプリメントを生かしたコンディショニングのヒミツを紹介する。



エンデュランスプレパレーション
価格:25,200円(大400g)、12,600円(中180g)、6,930円(小84g)

持久力を強化する

ロードレースなど持久的スポーツのためにサプリメントでは脂肪の優先的な利用、そして筋肉に酸素を送るヘモグロビンの合成を助けることを目指し、このエンデュランスプレパレーションを開発した。摂取量は商品に添付のスポーンで1日1～2回(試合前やハードなトレーニング時に2回)がメーカーの推奨量で、一度に大量の摂取はあまり効果的ではない。

主成分 L-カルニチン、L-ヒスチジン、硫酸鉄