コーナーの立ち上がりや小さなアップダウン、集団のスピードアップなど、レースの展開に対応できるようになる

トレーニング時間はボトル1本ぶん

涼しい時間帯に峠での“1時間インターバル”がレースでの力をつける

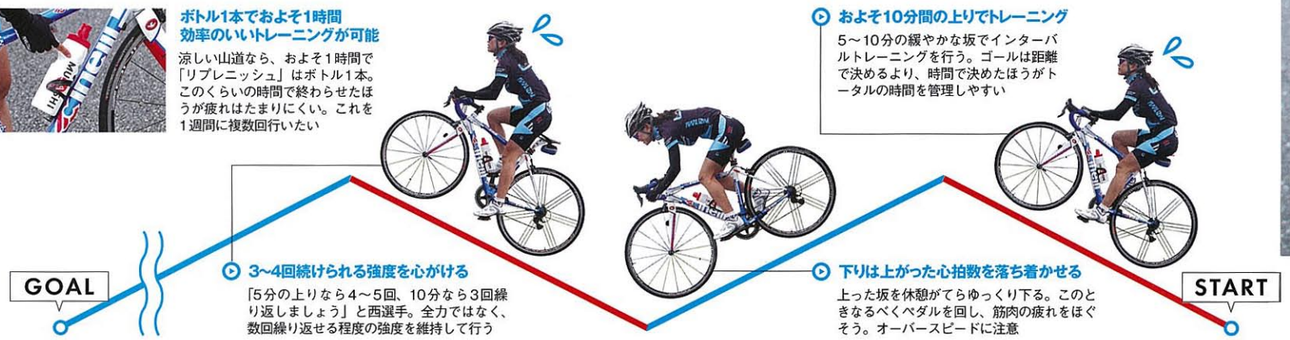
昼間暑い時間帯に長時間走ると、熱中症の危険性が高い。それならば標高の高い山道で早朝、合計1時間だけインターバルトレーニングを行う。これならば翌日も続けられるぞ。

集団のペースアップに対応できる力がつく

集団の速度変化などに対応するため、短い時間のスピードアップに耐える能力を養う。信号の少ない山道ならばトレーニングもしやすい

ボトル1本でおよそ1時間 効率のいいトレーニングが可能

涼しい山道なら、およそ1時間で「リプレニッシュ」はボトル1本。このくらいの時間で終わらせたほうが疲れはたまりにくい。これを1週間に複数回行いたい



3〜4回続けられる強度を心がける

「5分の上りなら4〜5回、10分なら3回繰り返しましょう」と西選手。全力ではなく、数回繰り返せる程度の強度を維持して行う

およそ10分間の上りでトレーニング

5〜10分の緩やかな坂でインターバルトレーニングを行う。ゴールは距離で決めるより、時間で決めたほうがトータルの時間を管理しやすい

下りは上がった心拍数を落ち着かせる

上った坂を休憩がてらゆっくり下る。このときなるべくペダルを回し、筋肉の疲れをほぐそう。オーバースピードに注意

500mℓに対して1袋

専用スクイズボトルは500mℓの目盛り入り

たとえば100mℓ少ない400mℓの水で“濃いめ”に作ってしまうと、本来の70%の効果しか得られない「リプレニッシュ」。500mℓジャストの水で作るのがベスト。

お腹が減りにくいからトレーニングに集中できるのだ

上りきったところで「リプレニッシュ」を飲み休憩。下りながら飲むのは危険だからやめよう。空腹感がないため補給のための時間も必要なく、短時間で実のあるトレーニングが可能

1時間のトレーニングならリプレニッシュ以外の補給食はいらない

この1時間のインターバルトレーニングでは、「リプレニッシュ」以外に補給食などは必要ない。それも、お腹に溜まりやすく空腹を感じにくい「リプレニッシュ」ならではの

暑くなる前に終わらせて帰りましょ

教えてくれたのは
西加南子さん

LUMINARIA所属のプロロードレース選手。2009年は全日本選手権優勝、2010年はジャパンカップオープン女子優勝、2011年は東日本ロードクラシック修善寺優勝と、安定してトップクラスの成績を収める。MUSASHIは日ごろから愛用している

MUSASHIを使った、レースのためのトレーニング

トレーニング頻度を上げる「リプレニッシュ」の継続力

ロングライドだけでなく、レースのためのトレーニングでもMUSASHIをオススメする西選手。今回は、猛暑にピッタリの“1時間インターバルトレーニング”を紹介してくれた。疲労が溜まらないため、トレーニング頻度も上げることが可能だと言う。

PHOTO：Joe KOBASHI　TEXT：BiCYCLE CLUB

リプレニッシュを使ってトレーニング効率を上げる

「暑い日が続きますが、こんな時期に長時間外を走り続けるのは非効率的です。特にもっとも暑い昼間に、日陰の少ないサイクリングロードなどを走るのは危険です」と西加南子選手。体調をキープして週末のレースに臨む選手には、より安全で効率のいいライディングメニューが必要となってくる。そこで教えてくれたのが、MUSASHI「リプレニッシュ」を使ったインターバルトレーニングだ。

「早朝、気温の低い場所で1時間ほど集中的に走り込めば、レースに必要なダッシュ力が身につきます。MUSASHIのリプレニッシュを上手く使えば、トータルのトレーニングは約1時間で終わらせることができます。疲れが次の日に残りづらく、熱中症の心配も軽減できますよね」。

ここで紹介するインターバルトレーニングは、信号のない緩やかな上りのルートを、10〜15分間ある程度高い強度で走り込み、これを複数回繰り返すもの。休憩中にはこまめに「リプレニッシュ」をとることで、集中力の持続、時間と装備の効率化、余計なカロリー摂取の防止など、ロングライドだけでなくトレーニングにもMUSASHIの力は十二分に発揮される。

「5分の上りなら4〜5回程度、10分なら3回程度は繰り返しましょう。そしてこのトレーニングを、週に2回程度行います。大事なのは1時間で終わらせ疲労を次の日に残さないこと。そして、このトレーニングに集中できなくなったら止めることです。ダラダラと続けても効果は少ないのです」。

ロングライドだけでなく、トレーニングにも有効活用できるリプレニッシュとともに、夏のライドを楽しもう。

REPLENISH（リプレニッシュ）

価格：2,310円（10袋入り）、5,985円（30袋入り）

内容成分／ショ糖、マルトデキストリン、ブドウ糖、果糖、塩化ナトリウム、クエン酸（Na、K）、L－グルタミン、L－ロイシン、L－バリン、L－イソロイシン、ビタミンC、ビタミンE

吸収スピードが速いから優れた効果もすぐわかる

体内に必要な要素だけが含まれている「リプレニッシュ」。代謝を狂わせる物質は一切含まれていないため、ストレートに身体へと浸透し、すぐに効果も現れる。より無駄を省き、効果的なものだけを取り入れたいトレーニングにおいて、最適な“高機能ドリンク”なのだ。

Point❶ 必要なものだけがストレートに身体へ

体内の水分量を補い、身体の代謝を理想的な状態に保つ。他のスポーツドリンクでは、身体に蓄えられた脂肪やグリコーゲンの活用を抑制してしまう

Point❷ ダイエッターにも競技志向者にも

トレーニングのあいだや直後の空腹感が少ないため、必要以上の飲食をしなくてすむ。この効果はダイエットを目的としたユーザーにも嬉しいもの