

えびすだいいく100kmマラソン攻略をお手伝いします

ー役に立つランニンググッズ、サプリメント、トレーニンググッズの紹介ー



1994年に始まったこのえびすだいいく100kmマラソンは、当初から日本海沿いの起伏のある海岸線をコースとしていました。他にもアップダウンのきついレースはありますが、ウルトラにとっては距離と共にこのアップダウンが続くことが“くせ者”になります。すぐ近くに見えているのに湾をぐるりと回らないとどり着けない港町。そこに降りると先のコースはずっと山の上に続いてて…ここでは、そんなウルトラやトレランなどのロングレースの魅力に挑戦するあなたにコース攻略のお手伝いをします。



きついのは上り？下り？

大概の方が上りのほうがゼーハーするのできついのはと思われるのですが、肉体的にきついのは下りです。これは着地時に体重を支える大腿四頭筋が引っ張りながら伸ばされながら収縮するという、エキセントリック収縮(伸張性収縮)を繰り返すためです。ちょうど大腿四頭筋のストレッチしてときに筋肉が力いっぱい収縮するような状態です。縮みながら力を出すコンセントリック収縮(短縮性収縮)よりは筋肉の出力が大きく、この出力の大きさが下り坂や長距離ランニングでの体重と、その何倍にもなると言われる着地時の衝撃を支えています。どちらにしてもブレーキ要素として使われている下りのエキセントリック収縮では、1)体重の落下や下りを利用することからエネルギー使用が少ない、2)落下エネルギーは筋細胞の損傷となって現れ、筋肉痛やパフォーマンス低下を引き起こす、3)実はこのブレーキとなる下りのエキセントリック収縮時には速筋が優位に働く、という特徴があります。ははん、だから距離練習や時間走やっても本番がアップダウンだときついんだ、と気付いた皆さんは、ウルトラマラソンは超長距離だから持久力(遅筋)には優れていらっしゃるでしょうが、下りで動員される大腿四頭筋の速筋は意識して鍛えていますか？

下り脚はどうして鍛えますか？

一番効果的な方法はアップダウンを繰り返すことですが、トレーニング場所、負荷の大きさと頻度、また体重や筋肉の鍛え方の度合いなどにより、効果となって現れるより故障や怪我に繋がることも多く、負荷の調整やきちんとしたリカバリーが必要となります。フリーウエイトやジムのトレーニングマシンを使っても下りのエキセントリック収縮を効果的にシミュレートできるものも無いと思います。では、どのような方法あるかという、お勧めは優れたEMS(電気的筋肉刺激)マシンである「Complex Performance」(コンベックス・パフォーマンス)の利用です。これにはいくつものトレーニングプログラムがありますが、自動プログラムを利用することで下りのエキセントリック収縮とほぼ同じ負荷をかけることができます。発売元の日本シグマックス社からもそれは良いアイデアですね、と言われていますが、具体的方法は同社のホームページや利用法には上がってないものです。また「Complex Performance」(コンベックス・パフォーマンス)の優れたリカバリープログラムは、疲労回復、故障予防やコンディショニングにとでも役立ちます。



→ 「Complex Performance」(コンベックス・パフォーマンス)の詳細は裏面へ

走り続けるとなぜペースダウンしますか？

ランニングによる疲労にはいくつもの種類があります。その疲労が組み合わさってパフォーマンスの低下に繋がりが走れなくなるのですが、1)エネルギー不足、2)関節や靭帯などの構造への負荷からくる違和感、3)筋力低下(上で説明した下りや着地の衝撃による脚の売り切れ)、4)オーバーペース、5)水分不足、6)内臓疲労により水分や栄養が吸収できない、などが主なものとしてあげることができるでしょう。そのなかで、末梢に近い関節や靭帯や小さな筋肉へのなどの構造への負荷の連続がランニングパフォーマンスに影響を及ぼすことはあまり知られていませんが、シューズが微妙に合わなかつたり走路がデコボコすると早く疲労を感じるでしょう。レースやトレーニングでできるだけ高いパフォーマンスを保つための役立ちグッズとしてザムストのコンディショニングソックス「HA-1メッシュ」をお勧めします。上りで酷使されるふくらはぎのサポートには着圧 stockings「LC-1」が最適です。ふくらはぎが攣りそうな人試してみませんか？このふたつの使用で長距離ランニングにつきもの下腿・足の負担を軽減し、パフォーマンスの持続をサポートします。



→ ザムスト「HA-1メッシュ」、LC-1」の詳細は裏面へ

脂肪はたくさん蓄えていますが使えないのですか？

トレーニングを積むことによって、ランニング時のエネルギーとして脂肪を燃焼させる能力が増します。貯蔵の少ないグリコーゲンよりも大きなエネルギーとして利用できますが、脂肪がエネルギーとして利用されるためには、1)分解、2)運搬、3)燃焼という過程を経る必要がありますが、日本人の4割近くはこの分解に必要なβ3受容体が弱い、という報告があります。つまり同じ運動しても速やかに脂肪が分解できる人とそうでない人がいるということになります。その脂肪分解を補い、さらに運搬を、さらにさらに燃焼を助けるサブがパワープロダクションの「燃焼式」です。さらに「HCA」を組み合わせることで、長距離ランニングにおけるエネルギー源としての脂肪燃焼を高めるほか、日常のトレーニングに組み込むことで体重減、いわゆるダイエット効果が高まります。適正体重に保つことで、下りや着地時に脚にかかる体重負荷を減らすことができます。いつ、なにを、どれくらい摂ることでパフォーマンスのアップに繋がるか、そこらあたりがノウハウですよ。



→ 「複合式燃焼」「HCA」の詳細は裏面へ

ランニングペースを保つにはどうしたら良いでしょうか？

ベテランはある程度練習とレースの積み重ねでペース判断しますが、それでも難しいのがランニングペース。飛ばして貯金するも後半ガクリだったり、押さえるってどのペースが適当なの？と、疑問だらけでしょう。そこで登場するのが練習でもレースでも日常生活でも身体の状態を反映する心拍数を目安にした心拍計(ハートレートモニター)です。身体に掛かっている負荷の度合い心拍数をとおして知ることで、ペース作りやコンディショニングに反映させることができます。ハートレートモニターは上級者だけの道具ではなく、トレーニングの組み立てや体調管理が苦手だったりペースを掴みにくい人にとっては最良のツールになるでしょう。ポラールのハートレートモニターは心拍計測の他にGPSやシューズセンサーなどのオプション機能を使って距離や速度などを知ることができます。RS800には標高表示もできるの「お〜、150m上ったぞ、残り30mで上りは終わりそうだ。」などとコース攻略に使うことも出来ます。トレーニングで活用し、スタート後のオーバーペースを避け、適正なペースを保ち、コース攻略を楽しむ、そんな走りにポラールを使ってみませんか。



→ 「ポラールハートレートモニター」の詳細は裏面へ

疲労からの回復を早くしたいのですが？

運動による疲労には1)エネルギーの不足によるもの、2)筋肉の微細な損傷によるもの、3)内臓の疲労からくるもの、4)関節、靭帯などの構造に現れるもの、などがあります。エネルギー補充は失われたグリコーゲンを運動後30分以内に満たすことで効果的なエネルギー充填となり、炭水化物だけでも適切に配合された蛋白質が身体を元のフレッシュな状態に早く戻してくれます。とは言え疲れた内臓にすぐに食事を取ろうとしても胃腸の負担になるだけなので、まずはパワープロダクションの「ゴールドタイム・プロテイン」でタイミング良く補充しておきましょう。身体を休めた後、食事で必要な栄養素を補います。酷使された身体の修復とレベルアップには運動後と就寝時に特に分泌される成長ホルモンが手助けをしています。この成長ホルモンの分泌を助ける特定のアミノ酸などが配合されたのがパワープロダクションの「エキストラ・アミノ・アシッド」です。睡眠を深く良質にする成分も配合されているので、疲労回復の重要な要素である睡眠の質を高めます。状態によってはアイシングも効果的で、さらに「Complex Performance」(コンベックス・パフォーマンス)のリカバリープログラムでコンディショニングはバッチリです。



→ 「パワープロダクション サプリメント」の詳細は裏面へ

Compex(コンペックス)

Compex(コンペックス)は、欧米ではリハビリにも使用されるスポーツEMS(電気的筋肉刺激)マシンで、オリンピックやツール・ド・フランスに出場するトップ選手から、一般アスリートまで広く使われています。パフォーマンスには全10種類のプログラムがありトレーニングからコンディショニングまでサポートします。1)筋持久力、2)有酸素パワー、3)筋力強化、4)瞬発力、5)筋肥大、6)複合トレーニング、7)ウォームアップ、8)クールダウン(リカバリー)、9)コンディショニング、10)テストです。リカバリーを腰にかけてると、ついうたた寝をするぐらい気持ち良いものです。経絡への刺激は内臓に効きます。



Performance
(パフォーマンス)
税込価格 139,650円
→ えびだい価格!
energy
(エナジー)
税込価格 99,750円
→ えびだい価格!



ZAMST(ザムスト)

ZAMST(ザムスト)は、整形・リハビリ領域での商品を提供する日本シグマックス社がアスリート向けに展開するブランドで、日本人サイズに合わせた高機能のサポートグッズを揃えています。今時珍しいことにMade in Japanで、ユーザーの意見を取り入れて改良してくれますから、使い勝手良く進化するサポートグッズです。ランナーにお勧めのソックス、ストッキングともしっかりとしたホールド感で随所にパフォーマンス維持の工夫がなされています。作りも丁寧でしっかりしているので長持ちします。ソックスはS、M、Lの3サイズで色は白黒のほかカラーあり。ストッキングもS、M、Lで黒のほかからもあります。



左: HA-1
ソックス
税込価格 2,310円
→ えびだい価格!
右: LC-1
着圧ストッキング
税込価格 2,415円
→ えびだい価格!

パワープロダクション

パワープロダクションは、グリコがアスリートのために開発したサプリメントです。持久系、燃焼系、回復系などを組み合わせることでトレーニングの向上と、その後の回復を早めてくれます。まさに「エルゴジェニックエイド」(運動能力向上)のサプリメントとしても位置づけることができます。とはいえレースの時だけ使って効果があがるものはありません。普段のトレーニングから使用することで効果的に運動能力を引き出すことで狙った大会でのパフォーマンスアップをお手伝いします他のパワープロダクション製品も含めえびだい価格で提供します。貧血気味の方には別途鉄サプリがおすすめです。



燃焼式
税込価格
3,780円



ワンセコンド
HCA税込
6コ 1,373円



ゴールデンタイム
税込価格
4,200円



エキストラ・アミノアシッド
税込価格
3,780円



皆様のパフォーマンスアップのお手伝いをするのはNEXT POWER代表 母里 充(もり みつる)です。

- ・えびすだいこく100kmマラソン開催いいだしっぺ
- ・国際トライアスロン連合公認コーチ
- ・日本トライアスロン連合指導者養成委員
- ・日本体育協会上級指導員
- ・平田高校陸上部女子長距離コンディショニングコーチ
- ・一般ランナー、トライアスリート パーソナルコーチ
- ・日本山岳耐久レース(ハセツネ) ベスト 116位
- ・フルマラソン ベスト 2時間40分
- *ランナーのパーソナルコーチやパフォーマンス計測もします。

今回それぞれの商品を「えびだい価格」でお届けします。価格はお問い合わせください。さらに5,000円以上お買い求めの場合は送料無料!

安売りだけのネット販売では対応しない、商品の使用方法等をご購入の方へは丁寧にお伝えします。ご購入後も気に入らない場合は1週間以内なら返品に応じます。(サプリメント開封の場合を除く)返品の場合は、返金手数料等除いた金額をお返します。

ご購入のご相談は、まずは

E-mail next@morinoc.com

または携帯 090-8604-7233

母里(もり)までお気軽に! :ホームページ準備中
(携帯電話の場合は、トレーニングや指導中など都合で出れない場合があります)

代金払込口座

山陰合同銀行 平田支店 3734583

ネクストパワー



Polar(ポラール)

ポラールは1977年に世界で初めてスポーツ用心拍計を開発しました。RS800CXやRS400ではオプションのGPSなどが使えるほか、パソコンと連動してのトレーニング日誌や強度管理ができます。またパソコンは苦手、という方には、RS300(GPSなどオプション可)や、シンプルなRS100もあります。他の腕時計一体型のGPSでは電池寿命が8時間程度と長時間のウルトラには向きませんが、ポラールのGPSは20時間となっています。(G5) 胸に巻くストラップベルトの柔軟性やフィット感は最高で、揺れによる擦れもほとんどありません。

RS800CX
税込価格 46,900円
RS400
税込価格 33,600円
RS300X
税込価格 15,500円
RS100
税込価格 13,000円

それぞれ
えびだい価格で!!

アスリートパフォーマンス測定
コンディショニング、パフォーマンスコーチ
パフォーマンス関連グッズ販売

Supported by

NEXT POWER