



レースにも使える能力の高いサプリ。 リカバリーにも最適ですね。

トレーナーとして活躍する元プロトライアスリート、小松崎真さん。「運動する人ほど、サプリメントは必要」という彼に、「アスタキサンチン+BCAA」の実力を聞いてみた。

バイクに月間2000キロ乗ると 180キロが短く感じられる

小松崎さんがトライアスロンという競技を知ったのは、大学3年のとき。「『トライアスロンジャパン』を見て、面白いスポーツだな、と。就職先にスポーツジムを選んだのは、トライアスロンをやりたいがためでした」

走るのは自信があったが、スイムとバイクは、未経験といってもよかった。しかも、3種目併せた競技となると、トレーニング方法もわからない。競技人口が少なかったため、お手本となるようなプログラムは、なかったという。

「自分でプログラムを組み、毎日練習パターンを考え、変えながらトレーニングしました。とくにスイムは10年以上自己流でしたから、苦労しましたね。でも、試行錯誤したおかげで、今は個人の能力を引き出すポイントが見えるし、うまく泳げない人の気持ちもわかる。苦労した甲斐はありました」

社会人5年目でプロを目指したのは、仕事をしながら練習をしても「強くなれない」と悟ったからだ。

退職し、9時～17時まで練習できる環境を得た頃の月間の練習量は、スイム60キロ、バイク2000キロ、ラン400キロだったという。

「バイクに2000キロ乗っていると、180キロが短く感じられる」という言葉通り、95年にはプロトライアスリートとして宮古島ストロングマン大会で総合10位、アイアンマンジャパン・びわ湖大会では総合6位に入賞し、98年ハワイワールドチャンピオンシップでのベストリザルトへの布石となった。

トレーニング理論を熟知していても、極端な練習増は、故障の原因になる。練習プログラム同様、20年前はサプリメントの種類や資料も少なかったため、興味のあるものを飲んで試す、いわゆる人体実験をくり返していた。

運動している人ほど、 サプリメントを活用すべき

その小松崎さんが筋肉と疲労の回復が早いと実感し、愛飲しているのがアスタビータ「スポーツ」だ。最近ではアスタビータ「アスタキサンチン+BCAA」も併せて試している。

「サプリメントの基本は、ビタミンCとB、B6、B12。アスタキサンチン+BCAAはこれらに加え、レース中から筋肉の回復を促すアミノ酸BCAAを含有しています。強度の高いトレーニング時のほか、レース前後にとれば、レース中にパフォーマンスを発揮できるし、リカバリーも早いはず。抗酸化力の強い、能力の高いサプリメントといえますね」

小松崎さんが「運動している人こそ、サプリメントを飲むべき」とアドバイスするのは、運動によって消費されるミネラルやビタミンなどは、食事だけではまかなえないからだ。

「運動している人は、血流がよくなっているからサプリメントの効果を感じやすいんです。体調がよければ故障しにくくなるし、練習にも身が入るから、実績にも結びつきやすい。トライアスロンは、カッコいい体型をつくり、それを維持できる理想的なスポーツ。継続して楽しむためにも、自分に必要なサプリメントを見つけてほしいと思います」

小松崎 真 (こまつざき まこと) マルチスポーツトレーナー

1965年生まれ。高校時代は中距離選手として活躍。88年「日米親善トライアスロン大会」でトライアスロンデビューし、95年よりプロトライアスリートとして国内外の大会で上位入賞を果たす。「アイアンマンハワイ」は通算10回の出場経験を持ち、ベストリザルトは98年の総合37位(日本人2位)。来年、通算10回目となる「宮古島ストロングマン大会」での上位入賞をめざしている。主宰する「Z-WORKS」では、おもにランナーやトライアスリートを指導。実践に役立つアドバイスとトータルに伸ばす指導力が評判。
<http://www.green.dti.ne.jp/zacky/>



取材・文/小久保よし子 撮影/うさみたかみつ



アスリートが力を最大限に発揮するために。 3つの力でチャージ&プロテクト

**アスタビータ
アスタキサンチン+BCAA**
定価2,835円
(14袋/1日1~3袋目安)

【主要成分内容(1袋中)】
アスタキサンチン1mg(フリー体換算値)、
BCAA2000mg、アルギニン500mg、
クエン酸300mg
【内容量】70.0g(5.0g×14袋)

A アスタキサンチン **staxanthin 1mg** 筋肉損傷のもっとも初期段階である「脂質の酸化」抑制し、ダメージを予防。継続的な摂取で回復力の高い体へと作り変え、パフォーマンスUPを実現します。

B 必須アミノ酸 **CAA 2000mg** 筋肉を動かすエネルギー源になるアミノ酸。運動時エネルギー源であるグリコーゲンを使い切った後、エネルギーとして筋肉を分解して使ってしまう事を阻止。筋損傷を軽減します。

C クエン酸 **itric acid 300mg** 疲労回復効果に加え、適度な酸味が飲みにくさという精神的な負担を解消します。

NATUREAL

株式会社ナチュレル 東京都港区芝公園1-1-12 芝公園電気ビルディング4F アスタビータお客様センター:0120-989-666 www.e-asta.jp