



サプリを活用して  
パフォーマンスアップ

オフトレーニングを  
楽しみ尽くせ!

Part  
2

## サプリメント

【編】

自転車を走らせるエンジンはライダー自身だ。たとえどれだけいいバイクに乗っていても、エンジンがうまく機能しなければ走れない。エンジンのエネルギーとなり、メンテナンスをし、パワーアップを助けるサプリメントを活用しよう。

### サプリの種類は主に 3種類

その1

#### エネルギー・水分補給系

サイクリングのように比較的長時間に及ぶ持久系スポーツは、運動中にしっかりとエネルギー・水分補給を行わないと、運動を続けられなくなる。エネルギー・水分補給系のサプリメントは、運動中のエネルギー・水分補給に使うもので、クルマやオートバイのエンジンでは「燃料」に相当する。専用のサプリメントでは吸収が早いため、効率的な摂取ができるよう工夫されているため、市販の食べ物やドリンクより補給に適している。

その2

#### 疲労回復系

長時間にわたって自転車で走り続けたり、ハードなトレーニングを行ったりすると、体が疲労する。十分な栄養と休息をとることで、体を回復させることができるが、ここで役立つのが疲労回復系のサプリメントだ。運動・栄養補給・休息（回復）というサイクルを繰り返していくなかで、超回復によってパフォーマンスを高めていくことをサポートするだけでなく、目標レースに向けたコンディショニングにも役立つ。

その3

#### プロテイン・パワーアップ系

自転車でも、ロードレースのアタックやスプリント時のように短時間で高強度の運動をする場面では、短時間で瞬時的に爆発的なパワーを求められることもある。そのためのトレーニングとして短時間・高強度のインターバルを行い、高出力に耐えられるよう筋力の強化を図りながら心筋機能も強化する必要がある。プロテインやアミノ酸などのプロテイン・パワーアップ系のサプリメントは、筋力の増大や筋疲労回復に役立つものだ。

**自** 転車はオートバイやクルマとは異なり、それ単体では動力を持たない。操縦者であるライダー自身がエンジンの役割を果たすのだ。

エンジンの性能を引き出し、パフォーマンスを發揮できる最高の状態に保つには、チューンナップやメンテナンスは欠かせない。これはオートバイやクルマに限らず、自転車だってそうだ。自転車の場合、エンジンのチューンナップやメンテナンスは、ライダーの体づくりや体のケアということになる。

ライダーの体のケアを助けるものにサプリメントがある。一口にサプリメントと言っても、その種類はさまざま。ここでは機能によって便宜的に大きく3種類に分けることにする。

1つ目は、走行中の燃料となる「エネルギー・水分補給系」で、2つ

目は、体のケアやメンテナンスを行う「疲労回復系」。3つ目は、エンジンのチューンナップに相当する。ライダーの筋肉の増強を促して、パワーを發揮できる体作りを目指す「プロテイン・パワーアップ系」だ。

これらはそれぞれ別の役割を持っているが、うまく併用することで、ライダーのパフォーマンスを高め、維持し、必要に応じてそのパフォーマンスを發揮するのに役立つ。自転車を楽しくかわはサプリの力を借りるのが有効なのだ。この項では、まずサプリメントの種類とその役割について詳しく見ていこう。

オフトレをより効果的にする!

★  
★  
★  
厳選

SUPPLEMENT

サプリメント

# TSUKA09

ツカレナイン

営業人通販カスタマーセンター 0120-112-628

taxi ● 浅野真剛 photo ● 岩崎寛太

こんな人におすすめ!  
長くトレーニングがしたい人  
もっとパフォーマンスアップしたい人  
ダイエットをサポートしたい人



1日5粒  
TSUKA09

価格●2980円(税込)

DATA

内容量●13.5g (300mg×45粒)  
5粒 (1500mg) あたりの栄養成分●エネルギー5.76Kcal、たんぱく質0.02g、脂質0.03g、炭水化物1.36g、食塩相当量0.0011g、オリゴ糖\* 100mg  
原材料名●マルチトール、デンプン、ライチオリゴフェノール加工品、ドロマイト、パラチノーシ、アキストリン、P-5-酵母(亜鉛、マンガン、銅、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン含有)、プロウチン/結晶セルロース、クエン酸、香料、ステアリン酸Ca、チャ抽出物、甘味料(アスナルバーム-レブニエアラニン化合物、スクラロース)、ビタミンB6、ビタミンB1

TSUKA09公式サイト

今なら発売記念、  
初回75% OFFの  
キャンペーン中!

アクセスは  
こちら

