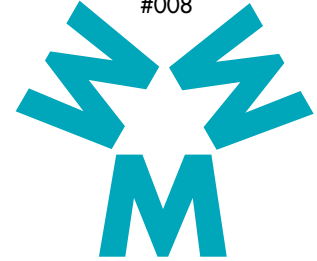




## Mag-on Your Challenge

#008



アスリートの挑戦に、マグネシウムを

### 白戸彩子さん

ランナー/トライアスリート  
2014大阪国際女子マラソン  
3時間9分



### Ayako Shirato

高校3年までシンクロナイズドスイミングに取り組んだ後、トライアスロンの世界へ。90年代にスプリントや51.5kmで活躍した元エリートアスリート。現・アスロニア代表の白戸太朗さんと結婚し、3児の母として多忙な日々を過ごす現在もトライアスロンやマラソンを楽しみ、昨年のお阪国際女子マラソンでは、38歳のときに記録した自己ベストに迫る3時間9分でフィニッシュしている。

元エリートトライアスリートの白戸彩子さんは、今、増えつつある「母トライアスリート」の先駆けと言える存在かもしれない。トライアスロンが日本に上陸したばかりの黎明期から競技にのめり込み、女性だけのトライアスロンチームに参加。今につながる女性トライアスリートの一時代を築いた。「大学2年のときですね、トライアスロンが日本で認知されてきた頃でした。何となく新しいことを始めてみたい、そう思っていたときだったので、割とスムーズに始められたと思います」各地を転戦し、表彰台に上がることも多数。トライアスロンで確かなリザルトを残し、選手として順調だった頃、人生にとって大きな転機である結婚を、そして後に3人の出産を経験する。「水泳上がりなのでランが一番不得意でしたが、一番トレーニングしやすいのがランで、一人目、二人目の出産後も継続的に走っていたので、いつの間にか一番の得意種目に。38歳の時、ベストタイムの3時間8分を記録した。2010年には約15年ぶりにトライアスロンに復帰し、2012年にはマラソンの国際レース出場に向けて本格的なトレーニングも再開した。「一番下の子が小学校に入学して、時間ができたのも大きかったですね。でも、コナに行くとかマラソンでサブ3を狙うとか、そんな大層なチャレンジなんて考えていませんよ」マグ・オンはコンディション維持のため、夜1包を摂る。もしくはバイクのボトルに溶かして使用する。「元々ケイレンするタイプではないですが、暑い時期や疲労がたまってくると脚がつることがありました。今は朝

闘い続けるアスリートを応援する  
《水溶性マグネシウム》

# Mag-on (マグ・オン)

## 不足しがちなマグネシウムを素早くチャージ

毎日のトレーニングやレースでの発汗、ストレスなどにより失われる必須ミネラル「マグネシウム」を効果的に吸収。Mag-onは、高純度な国産のマグネシウムを、素早く溶けて、吸収率の高い水溶性に加工した、アスリートのためのサプリメントです。

## エネルギーと一緒にMgチャージ！ おいしさも好評のエナジージェル

エナジージェルに水溶性マグネシウムをプラスしたMag-onジェルタイプ。エネルギー切れやマグネシウム不足による急激なパフォーマンス低下が気になる人に。



両フレーバーとも甘過ぎずさっぱり爽やかな味で、飲みやすさも追求

エネルギー120kcal

マグネシウム50mg

1個41g フレーバー/ウメ、グレープフルーツ

## 上質なコンディショニングや ガッツとMgチャージしたいときに

30包入り ¥6,900 (税別) 8包入り ¥2,000 (税別)

マグネシウム200mg

1包3.7g

レモンフレーバー/顆粒タイプ カルシウム、各種ビタミン類も配合



写真上/5月にはホノルル・トライアスロンに出場。Mag-onを摂ると、バイクフィニッシュ後、ランのはじめに感じる違和感が短く、移行がスムーズだという 写真中/マラソンと比べるとランの長かったトライアスロンは、まだまだ課題が多いというが、ロタブルー (写真) や長崎西海などの出場大会では、常に女子トップレベル 写真下/89年に結成された女性アスリートチーム「チーム・インベックス」に所属していた頃の写真。マ・マー・バスタライアスロン優勝などスプリントや51.5kmで活躍した (写真左が彩子さん)

トライアスロンとの出会いでランニングも本格的に始め、いつしか国際ランナーに。出産、育児の間にも、短時間でできて環境を選ばないランはパフォーマンスをキープしやすかったという

いつまでも咲き続ける  
挑戦があってもいい。

もスッキリしている気がしますし、週2回の朝スイムもこなせています。アイアンマン・ジャパンに向けて、順調に練習ができていますね」  
何年もの間、子育て、主婦業、仕事と並行してトレーニングを続けるのは、想像以上に大変なこと。身体の負担もあれば、モチベーションの維持も難しい。その中で競技歴は今年で28年になる。  
打ち上げ花火のように、ひと花咲かせることだけがチャレンジではない。咲き続けることもまた、挑戦のあるべきカタチなのだ。

顆粒スティック裏面には闘い続けるアスリートに捧ぐ24種類メッセージを