

信じて、挑み続ければ
20代の自分も超えられる。



Mag-on Your Challenge

#003



アスリートの挑戦に、マグネシウムを

彦井浩孝さん

運動生理学・栄養学・トレーニング学
博士 (ph.D.)



Hirotaka Hiko

オレゴン州立大学健康人間科学研究科博士課程修了。博士(ph.D.)。専門は運動生理学・栄養学・トレーニング学。自らもエイジグループバーとしてアイアンマン(IM)に挑戦し続けており、IM世界選手権(ハワイ)にも10回出場の実績をもつ。2014年はIMマレーシアで通算40回目の完走を果たし、今年のハワイへの出場権を獲得している。著書に『アイアンマンのつくり方。』(アールピース刊)がある。

トライアスロンに運動生理学的、栄養学的立場からアプローチしていく。本誌連載でもおなじみの彦井浩孝さんは、経験則や感覚的な見地から関わっていた黎明期のトライアスロンに、科学的なアプローチをもたらしてきた。そうした知的活動と併せ、自身も20代のころからトライアスリートとして活躍。50代にさしかかろうとしている今も、レースに挑み続けている。

「毎年、何らかの目標をもってレースに臨んでいます。今年は節目の年齢ということもあり、ベストタイムを更新したいと思っています。予定しているレースは宮古島、ハワイ。とても大きなチャレンジになると思っていますね」

その目標へのパートナーとして、昨年からはマグ・オンをトレーニング時に摂り始めた。汗とともに失われ、アスリートは特に不足しがちな必須ミネラル、マグネシウムを積極的に補うため、「マグネシウム不足は免疫機能の低下や筋ケイレンの原因にもなります。元々脚がつるタイプではないので、自分としては主にリカバリー目的として摂取していますね。運動によって増えた活性酸素による酸化ダメージからの回復、またクエン酸も配合されているので疲労回復の面でも期待できると思います。すっきりとした味は、トレーニング中にも摂りやすいですね」

日本人が不足しがちなマグネシウムを補い、体内機能をより正常に。節目の年を迎えた彦井さんにとって、マグ・オンは最適なパートナーとなった。

「21歳で始めたトライアスロンですが、家族、仕事、住む場所など、年齢とともに移るライフステージによって、取り組み方も変わりました。たとえば、

エネルギーと一緒にMgチャージ！
待望のMag-onジェル、誕生

レースなどでの素早いエネルギー補給には欠かせないエナジージェルに、水溶性マグネシウムをプラスしたMag-onジェルタイプがついに登場。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。

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



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

2月末
発売予定

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

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。

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



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

30
Packets

8
Packets

宮古島 スライスチャレンジ、 始まる。

彦井浩孝さん指導のもと、ふたりのエイジグループが宮古島トライアスロンに初挑戦する企画がWEBサイト、Facebookで始動。公式サイトでは、ふたりの挑戦の日々や、今季注目度No1のトライアスロンバイク、キャンデールNEWスライスのインプレ記事などを掲載しているほか、プレゼントが当たるキャンペーンもある。



SLICE Challenge
ROAD to MIYAKOJIMA



1に家族、2に仕事、3にトレーニングと話す彦井さん。ライフステージが移り変わる中で、ライフ・トレーニングバランスを調整し、ライフスタイルをつくっていく

昔は一日中バイクに乗っていた週末も、最近では子どものバスケの練習に付き合うことが多いです。地域の社会活動への参加を優先することも多い。そんな中、これまでの経験を生かし、たとえ量は少なくても、どれぐらい練習すれば自分をどれぐらいまで高められるかといった「自分マネジメント」が上手くなったとも思います。まだ向上できると信じているし、信じられるスポーツだからこそ、こんなに続けてこられたのかもしれないですね」

29回目の大なるチャレンジのシーズンは、マグ・オンとともにある。