

**RUNNING** ランニング

## 小川比登美選手、北丹沢12時間山岳耐久レース準優勝



準優勝した小川比登美選手(中央)



余裕の小川選手

小川比登美選手が第13回北丹沢12時間山岳耐久レースを5時間35分23秒で準優勝した。標高差1,143m、全行程44.24km。3つの峠を越えて、2つの関門をクリアし、12時間以内のフィニッシュを目指す過酷な山岳レースに、今年も約2,000人がエントリーした。当日は強い日差しが照りつけ、時間を追うごとに気温が上昇する厳しいコンディションの中、出走した1,781人のうち1,413人が完走。

「スタート直後は熱中症とヒルが怖くて、いつもよりゆっくり目だからだの調子を見て、行ければ後半に持っていこうかなと思っただけで、思ったように後半で調子が上がり、3人抜いて準優勝できました。軽く捻挫して、爪がボロボロなのでゆっくりします。今回は、強豪選手が終結してたのでビビってましたがなんとか入賞できたのでよかったです!」と小川選手。

**SURFING** サーフィン

### 【ミック・ファニング、復調を目指して】aspワールドツアーのミック・ファニングが、今週から南アフリカで行われる「ジェフリーズベイ・ビラポンプロ」へ復調を目指してスタンバイ。

7/14~24の予定で開催されるASPワールドツアー「ジェフリーズベイ・ビラポンプロ」現在ワールドランキングが8位と今ひとつのミック・ファニング。

第2戦でのリップカール/ベルズプロで準優勝を果たし、そのまま波に乗るかと思われたが、第3戦のブラジルのリオデジャネイロではまさかの3回戦敗退。今ひとつ波に乗れていないファニング。

次回のジェフリーズベイでは過去に優勝経験もあり、かなり期待が持てる所。

「いままでは、終了間際でひっくり返されるが続いた。自分の集中力のなさにあきれよ。

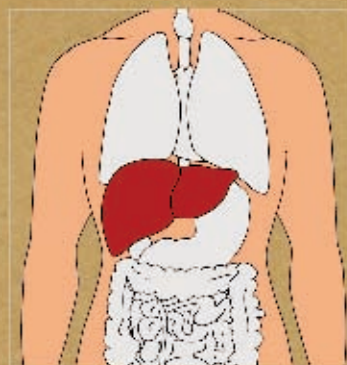
今回第4戦までの間、ツアーで一番長い休みになった。調子はいいよ。ジェフリーズで3回目のタイトルがとれるよう集中するよ」とミック・ファニング。

第4戦に注目したい。

**MICK FANNING**  
AUSTRALIA

Fast Facts	Vitals	Career	Dig
Height: 5'10" (177 cm)	Weight: 151 lbs (73 kgs)	Stance: Natural (Regular)	
Sponsors: Rip Curl wetsuits and clothing, Red Bull energy drinks, Reef footwear, Dragon eyewear, Vaseline sunscreen, Creatures of Leisure accessories, Ford Ranger, Skull Candy headphones and Zen Nutrition			
Shaper(s): Darren Handley (DHD) and Wade Tokeru			
Magic Stick: 6'1"			
Training Ground: Snapper Rocks, Durban			
Favorite Wave: Any pointbreak			
Favorite Maneuvers: Heels and tubes			
Inspirations: Taylor Knox, Mark Occhilupo, Joel			

## ガソリンのタンク(肝臓)を満タンにして運動せよ!



### ガソリン(炭水化物)と、燃費向上のためのアミノ酸。

腸で吸収、分解され、肝臓に運ばれたアミノ酸や炭水化物を合成し、クルマのガソリンのようにグリコーゲンとして肝臓に貯蔵します。

タンクの量は約1800kcalで満タン。マラソンだと約30km地点までの消費量が1800kcalと言われています。つまり、そこでガス欠(疲労)が始まるのです。食物ではエネルギー変換までに2時間ほどかかります。炭水化物ジェル等では15分程度で1回分が約120kcal。約50分に1個が理想。

さらにアミノ酸はグリコーゲン(ガソリン)を効率よく使える、つまり燃費を向上してくれます。運動の30分前にアミノ酸を使用すれば、運動時のスタミナが長持ちするというわけです。