

結果

- ① WOXの使用で後半のペースの落ち込みを抑えられる。
- ② 前半から使用すれば更なる効果が期待できる。

大坂芸術大学女子駅伝部監督 **中瀬 洋一**
 被験者：時野岳（大阪芸術大学駅伝部 ランニングコーチ）

<検証内容>

第67回びわ湖毎日マラソンの給水において、全8カ所の給水ポイントのうち、後半の5カ所（21km,26km,31km,36km,41km 地点）で、WOXに少量のスポーツドリンクの粉末を溶かしたものを摂取させる。
 前後半のペースの差をもって効果を検証する。

第67回びわ湖毎日マラソン 全42,195km



時野 岳	5km	10km	15km	20km	25km	30km	35km	40km
LAP	17" 13	17" 15	17" 18	17" 27	17" 00	16" 48	17" 14	17" 34

最速ラップ

氏名	順位(日本人)	前半	後半	合計	前後半の差
時野 岳		1;12" 23	1;12" 23	2;25" 22	-36 ↗
サムエル・ドゥング	👑	1;03" 41	1;03" 23	2;07" 04	-18 ↗
山本 亮 (オリンピック代表内定)	4(1)	1;03" 43	1;05" 01	2;08" 44	1" 18 ↘
中本 健太郎 (オリンピック代表内定)	5(2)	1;03" 42	1;05" 11	2;08" 53	1" 29 ↘
出岐 雄大 (箱根駅伝で活躍)	9(6)	1;03" 41	1;05" 21	2;10" 02	2" 40 ↘
堀端 宏行 (今大会優勝候補)	11(7)	1;03" 41	1;05" 24	2;10" 05	2" 43 ↘

▣ レース開始 1 週間前

WOX を朝晩と（寝る前の飲用で体のコンディションを整え、疲労物質をもエネルギーに変える。）

タンパク質や野菜を増やし、炭水化物を減らす。
脂っこいものや消化に悪いもの、お酒は控えましょう。

▣ レース開始 2～3 日前

WOX 適量（常時飲むことで体調を整えるためコンディション維持につながります。）

炭水化物を増やし、野菜や海草類の量は減らさない。
足の爪を切る。

▣ レース前日

**WOX を日数回に分け、1～2 本。特に朝晩飲みます。
（レースの前日の緊張感を抑え、気持ちに余裕が生まれます。）**

炭水化物を増やし、野菜や海草類の量は減らさない。

▣ レース当日

直前と後半数回口に含みます（レース中に血中酸素濃度があがります。）

スタート時間を考えて炭水化物中心の食事にする。おにぎり・うどんなど日頃から自分に合ったものを準備。

▣ レース中

**レース中盤～後半には 250ml の WOX を少しずつ飲用。
血中酸素濃度が上がる。**

肺からだけでは足りなくなった酸素が補えます。

▣ レース後

WOX250ml、お休み前にも。疲労物質の乳酸を速やかに分解し、ケガの修復も促進。

酸素が眠っている間に体のメンテナンスをします。