

日本トレイルランニング界の第一人者 鍋木毅選手のセミナーを大阪で開催！ 栄養からトレーニング方法まで“進化し続ける秘訣”を語る マラソンランナー、トレイルランナー初級～上級者 100人が集結

天然アスタキサンチン原料と製品を世界中に供給しているアスタキサンチンのパイオニア、アスタリール株式会社（富士化学グループ、本社：東京都港区、代表取締役社長：西田光徳）は、世界的プロトレイルランナー鍋木毅選手によるセミナーを6月14日（水）、15日（木）の2日間、大阪市内で開催しました。これまでも、鍋木選手にはアスタリール主催のセミナーやシンポジウムにおいて、数多く講演をいただいております。最近では、今年2月の東京マラソンEXPO 2017出展ブースにおいて、マラソンランナー向けセミナーを行い、非常に好評いただきました。

アスタリールは、皆様の健康と幸せに貢献するため、アスタキサンチンの研究・開発を行うとともに、高品質な天然アスタキサンチン製品を世界中にお届けしています。中でも、アスタキサンチンの研究において、筋肉に関する研究結果も得られていることから、アスリートの皆様への様々な情報発信や、サポートを行っております。

2日にわたって開催された本セミナーは、初日が、初級者から中上級者まで幅広いランナーを対象とした「あなたの走りはまだまだ進化する！低糖質・抗酸化ランニングのすすめ」、2日目がトレイルランニングを始めて数年の中級者を対象とした「トレイルランニングステップアップセミナー」をテーマとしており、世界のトップレースで戦い続ける鍋木選手の、48歳となる現在もなお“進化し続ける秘訣”を、経験とデータに基づく理論とともに間近で聴講できる機会とあって、会場は、ランナーだけでなく自転車などエンデュランス系スポーツの競技者などで満員となり、和やかながら真剣な雰囲気になりました。

講演は、鍋木選手が実践する“抗酸化・低糖生活”によるご自身の経験や生活習慣、初級、中級、年齢と闘うミドルエイジランナーなど参加者の課題に応える効果的トレーニングメソッド、さらには山間部を走るトレイルランニングならではのレースマネジメント法など、具体的かつ実践的な内容で行われました。鍋木選手は「皆さんにはぜひ健康で長く、競技生活を続けてほしい。ご自身のレベルに合わせて、今日の話をもとにした食生活やトレーニングを楽しんで取り入れてほしい」と、参加者に呼びかけました。アスタリールは、2009年から鍋木選手に、天然アスタキサンチン配合アスタビータ製品のサポートを行っておりますが、彼の魅力の一つである穏やかな語り口とは対照的に、過酷なレースに何度も挑戦した壮絶な体験談や、天然アスタキサンチンを取り入れたご自身の実感なども交えた講演は聞くものを魅了し、あっという間の1時間半でした。

このセミナーは、申し込み開始翌日には各日50名合計100名の定員が即満員になるほどの人気で、参加者は鍋木選手とのひとときを大変楽しみに来場されました。質疑応答や懇親会では、次のレースを目指し日々研鑽を積んでいる参加者が、憧れの鍋木選手との交流を満喫し、参加者は、「現在はカーボローディングをして600kmレースなどに出場しているが、抗酸化・低糖質の食事で、脂肪を燃焼するように体質改善するのもよいと思った」（30代男性、兵庫県川西市）、「プロのリアルな話を間近で聞いたこと、やったことのないトレーニングがあり自分の伸びしろに気づいたことで、やる気がでた」（20代男性、大阪市）、「ラン歴13年だが、年齢を重ねてどうしたらパフォーマンスが改善できるかわからなかったのが、実践的なトレーニングを聞いてよかった」（40代女性、大阪府茨木市）と感想を語りました。

～アスタキサンチンとは～

アスタキサンチンは、緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンやトマトに含まれるリコピンなどと同じカロテノイドの一種で、エビ・カニなどの甲殻類、サケ・タイなどの魚類など、天然、特に海洋に広く分布する食経験豊富な赤橙色の色素です。これまで、アスタキサンチンに関する様々な研究で、運動時の筋損傷の抑制、血乳酸値の上昇抑制、持久力や脂肪燃焼効率の向上など、アスリートにとって期待できる結果が多数報告されています。



アスタビータ オンラインショップ <http://www.astavita.jp/>
アスリートのためのアスタキサンチン情報サイト <http://astaxanthin-athlete.com>
最新研究データサイト「アスタキサンチンラボ」
<http://www.astaxanthin-lab.com>
公式Facebook/アスタリール /アスタビータ
<https://www.facebook.com/アスタビータ-293135447380424/>



天然アスタキサンチン配合
サプリメント
アスタビータスポーツ
4,887円（税込）
90粒/1日3粒目安