

## ゲンキル使用報告 マレーシア遠征 全日本シニア選手権

大河原正晴

この度はマレーシア遠征と全日本シニア選手権に向けての商品提供有難う御座います。  
結果のご報告と併せて、使用報告を作成させていただきました。

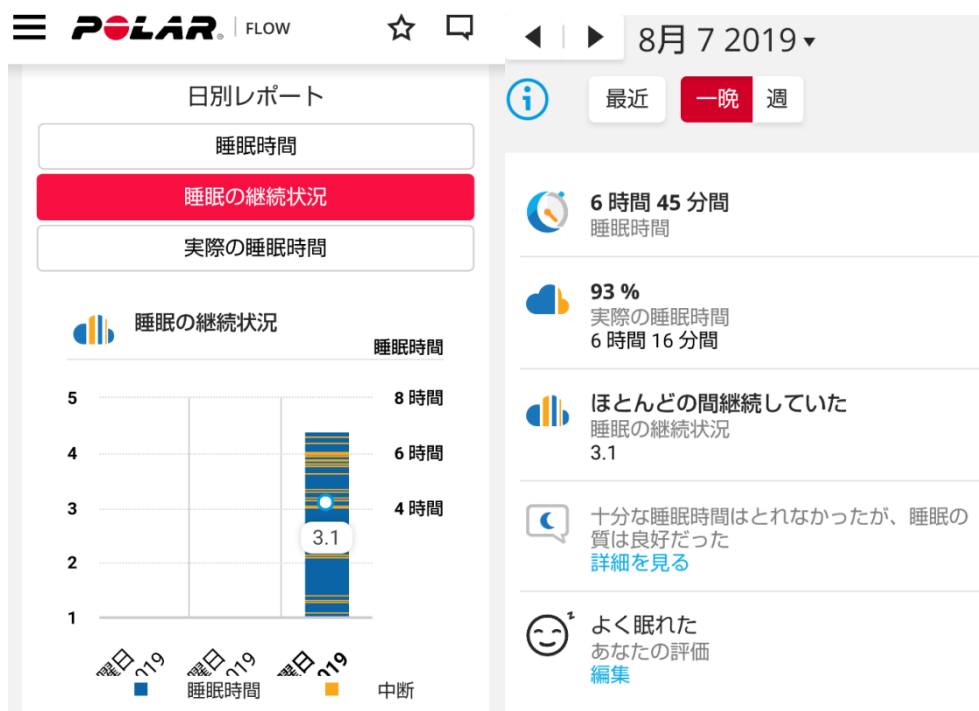
ゲンキル使用を始めて数日のうちに、今までで最大の睡眠の質向上を記録しました。  
近年目覚ましい進化を続ける心拍計を使用し、以前より睡眠の質の計測をおこなって  
きました。

というのも、35歳を過ぎてから、運動強度と当日中のパフォーマンスは維持できるものの、  
翌日への疲労蓄積と回復に以前より時間がかかることを実感しておりました。  
そこで、データでも自身の疲労と睡眠情報を収集し、管理して把握することが、改善に役  
立つ時が来るだろうとの考えからです。

栄養バランスやセルフコンディショニングで回復を促すことはもちろんのこと、睡眠の  
質を上げること、成長ホルモンをよりよく分泌させて回復を早めることにも、データを取  
りつつ取り組んでおりました。

その中で、就寝前にゲンキル 1 袋をお湯に溶かして飲用したところ、今までで最高の睡眠  
の質、93%(自身の平均 87% )を記録して驚きました。

自覚的体感としても、起き抜けの身体の軽さをはっきりと感ずることができました。



今までも、ドーピングコントロールをパスしている回復系のサプリメント製品を多数、試用させて頂いて参りました。

仕事柄、選手達やお客様にアドバイスさせていただく機会が多く、紹介する全ての製品を必ず一定期間(製品により 2 週間~3 ヶ月)自身で試しています。

それは、自身の競技パフォーマンスアップにも繋がる発見もあり、非常に有用な実践研究になるのですが、あくまでサプリメント、栄養補助食品ですので、効果を実感するというよりも、足りないものを補うことがメインとなります。

個人の使用条件やタイミング、その他の栄養環境などに左右されることも多く、体感もデータもどちらも良い結果が出てくることは非常に稀な例です。

個人レベルでの実践ですので、完全なコントロール下での臨床データにはなりません、素敵な製品に出会うことができた御縁に、心から感謝しております。

2019年10月30日~11月3日にマレーシア・クチンで開催された Badminton Chinese World Masters (バドミントン華人杯)に日本人として初めての参加をして参りました。

その際にゲンキルも、開拓者として名を連ねた9名の選手(日本人7名+台湾選手2名)と共に現地へ上陸しました。

大会参加者数でギネス記録の歴史を持つ華人杯、今大会では1578名が参加、2942試合が行われたと公式発表がありました。

当然、試合スケジュールもハードを極め、1日6試合をこなすような選手もおりました。そんな中、試合中と就寝前のゲンキル飲用が大きな力となり、チームとしては一般クラス銀1、銅2、VIPクラス銀1のメダルを獲得することができました。



大会期間中の私の任務は、初参加の日本人選手団代表として主催者や各地 VIP の方々への挨拶回り、選手引率、通訳サポート、練習場所の確保、現地選手と組む選手の顔合わせ、また日本の大会の告知(WMG2021 関西大会、OMOTENASHI CUP2020in 京都大会など)、そして自身の試合と、多忙を極めました。

そんな中、私の試合スケジュールは最終の 2 日間で 12 試合。ゲンキルの体感も非常に大きく、身体のパフォーマンスは思い通り発揮することができました。

12 試合をこなし、全ての試合日程終了後、パーティーの開始時間までのフリー時間に、いつもの強度のトレーニングもこなすことができました。

また、新たな自身の身体の可能性を広げられた貴重な経験となりました。

帰国して、約 2 週間後に全日本シニア選手権大会 in 福島に参加のため、日本の大会にモードチェンジ。

試合時と一定強度以上の練習やトレーニングをおこなった日の就寝前の飲用だったゲンキルを、普段の練習の序盤と、就寝前に飲用回数を増やして準備を始めました。

体感として、気温が下がり始める時期はウォーミングアップから運動開始時の運動強度、可動域の把握などに、非常に気をつけているのですが、運動序盤の調子の上がり具合が早く感じ、そのおかげか運動終盤も疲れが各部位に偏りにくいと感じました。

本戦は

初日 2 試合(35MD Best32)

2 日目 4 試合(35XD Best4)

最終日 1 試合(35XD 3 位)

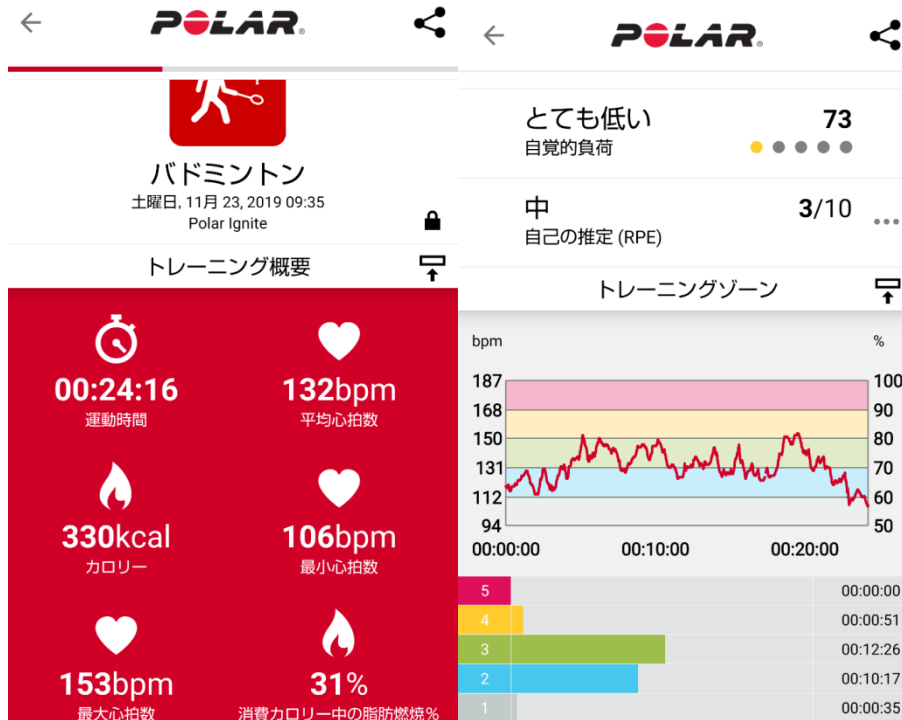
以上の結果となりました。

まだまだ戦術や技術的には未熟なところが多くありますが、大きな収穫と昨年からの課題を達成することができた大会となりました。

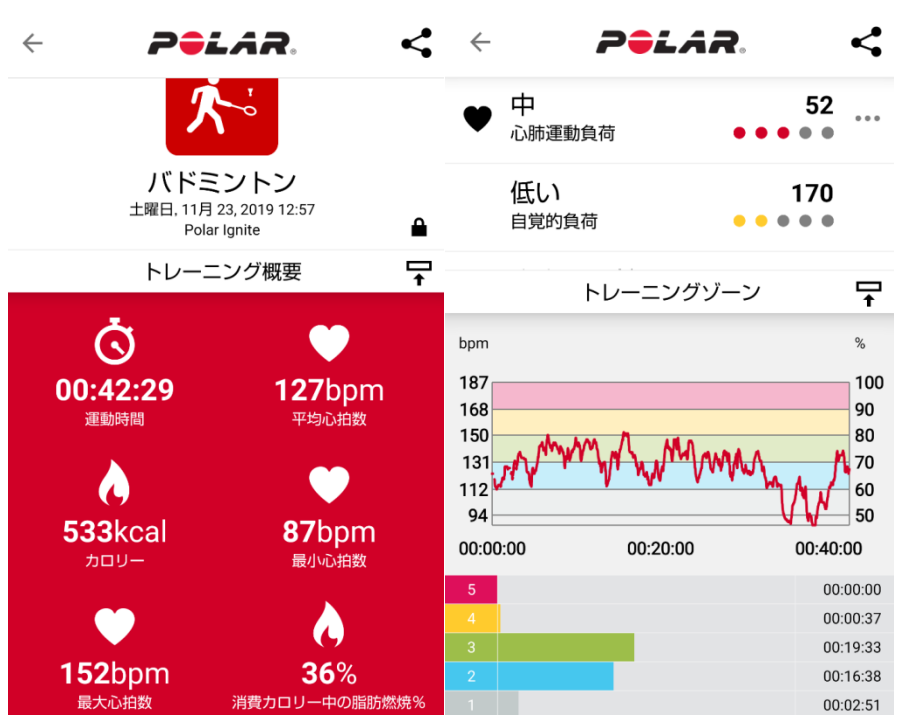
身体つくりとコントロールに関しては、自身でも驚くデータがとれましたので、紹介させていただきます。

2日目 4試合のデータ ↓

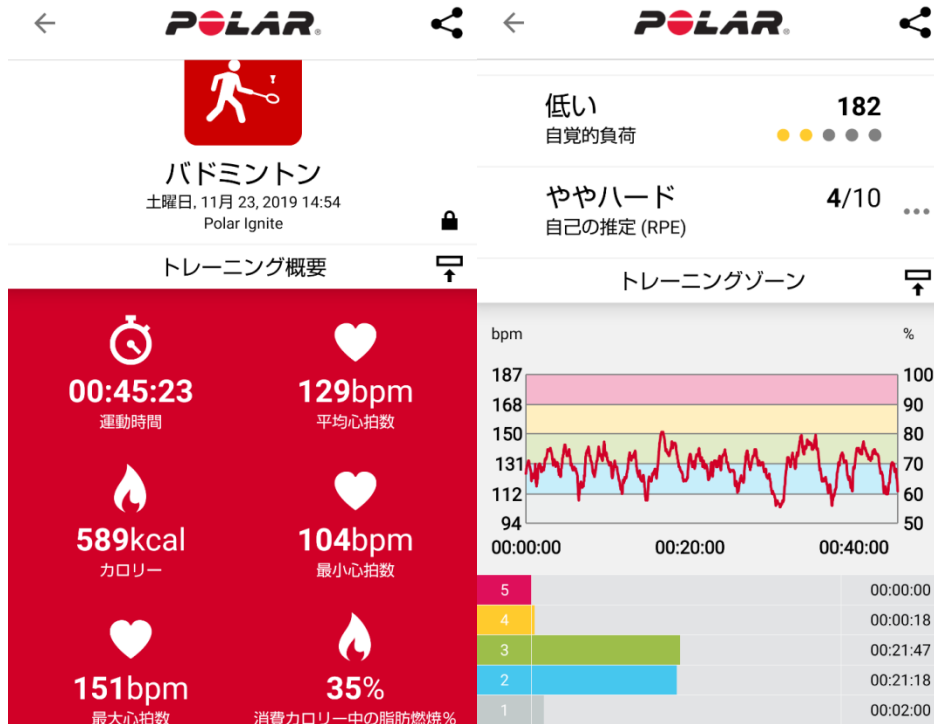
1 試合目



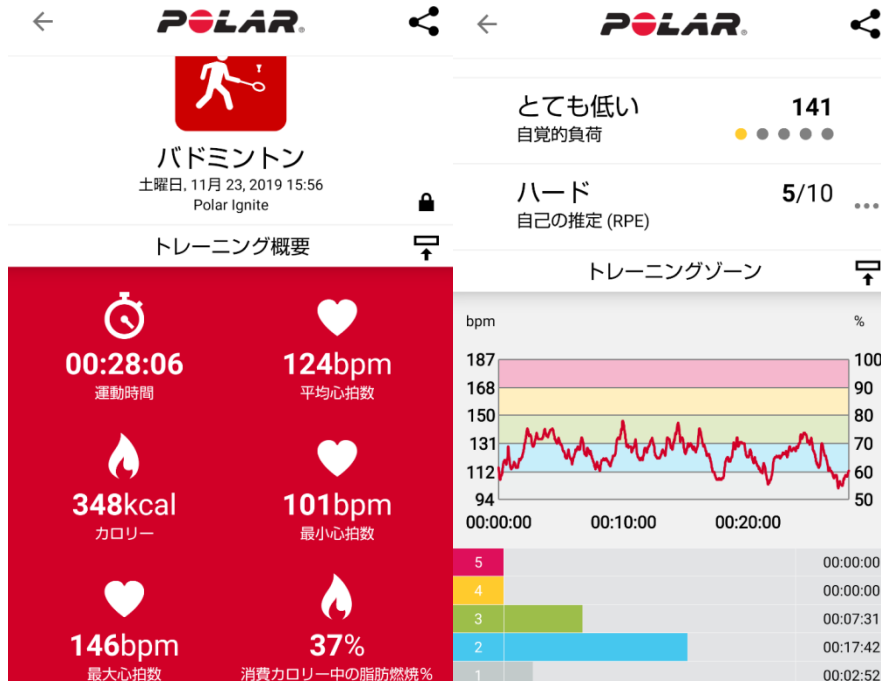
2 試合目



3 試合目



4 試合目



参考データ：身長 182cm、体重 74kg±2.5kg 年齢 39 歳

VO2max 68-71 Maximum HR : 187 Rest HR : 39)

使用機器 POLAR Ignite,OH1,M600,V800,A360,Scale

混合ダブルス 4 試合を行い、総消費カロリーが 1800 kcal、その中で、5 段階の心拍ゾーンで分けられている運動強度うち、高強度の 5 と 4 のゾーンをほぼ使用せずに試合を進めることができたことがわかります。

また、使用された消費カロリーのうち 31~37%が脂質代謝と計測されており、運動強度も高くなりすぎず、乳酸蓄積感もほぼ感じることはありませんでした。

今までの自身の混合ダブルスの試合では、レベルの高い相手と試合をすると 3~4 の範囲がメインゾーンとなり、展開により最高強度ゾーン 5 で動く必要にも迫られ、数試合を進めると多少の疲労蓄積を実感しておりました。

しかし、今回の対戦相手は初戦からすべて強豪選手ばかり。優勝候補と想定されるような選手達と戦う中、戦術的には極力リスクを負わない方法を選択しましたが、この心拍ゾーンで戦いきることができたのは自身でも驚きました。

技術や経験で勝負するのは厳しい相手との対戦の中で、持久戦に持ち込むべく、よりラリーを長くする戦術を迷わず選択できたことは、試合中の心拍の上昇をかなり抑えられたことが要因の 1 つです。当然、強度の高いゾーンを温存できているので、パフォーマンスも最後まで落ちることなく、疲労蓄積も感じることなく、4 試合を勝ち抜くことが出来ました。

体感としては、最後にダッシュできる体力を存分に残しつつ、長い時間走り続けられる運動強度にコントロールできた実感です。

もちろん、消費したカロリーの栄養補給は、次の試合時間までの消化時間を逆算してこまめに補給しつつおりました。日頃からの実践により当日の補給もうまくいき、疲労蓄積がない分、感覚や視野がどんどん広がって行き、身体の動きも自分だけ良くなっていくような錯覚に陥りました。

ただ、参加賞として参加選手全員にゲンキルが配られておりましたので、全員同じ条件だとしたら、自身のアドバンテージがなくなってしまう！

と心配に思えるくらいの快調さでした。

実際は、一定期間の飲用を続けてきたことも、成果として現れてきたと感じております。

もし、大会が決勝戦まで 6~7 試合 1 日でトーナメントを終わらせる形であれば、更に自分に有利になるなど勝手なことを考えてしまうくらいの身体の状態でした。

また、現在はダブルスとシングルスもしくはミックスダブルスの 2 種目参加可能な規定が、世界シニア大会のように 3 種目参加可能になれば、更に楽しみが増えると本気で考えられるところまで達して参りました。

今後もプレイヤーとして、指導者として、トレーナーとして、身体の実践と研究を重ねて精進して参ります。まもなく 40 歳に到達しても更なる成長が見込める自信ときっかけをいただいたゲンキルとの出会いを非常に感謝しております。