

Free  
ご自由にお取りください

# OSJ

OUTDOOR SPORTS JAPAN  
FREE STYLE  
EXPRESS



# 50号

### 50号を迎えて

「OSJ」フリースタイル通信発行のきっかけは、パワーバーサポートアスリートだったフリークライマー小林由佳さんの活躍を皆さんに知ってもらいたかったからでした。今こそ2020年の東京オリンピックの正式種目に採用されるほどメジャーな競技となったスポーツクライミングですが、8年ほど前は、まだまだ一般に浸透していないマイナー競技でした。

天才少女クライマー小林由佳さんの活躍を多くの人に知ってもらいたい。そこで、2005年3月に開催されたクライミング競技会「JFAクライミング日本選手権ヨコハマロックマスター」を記事として紹介することで（当時はSNSのような伝達手段が今ほどまで発達していなかった）、紙媒体で伝えるのが一番の方法でした。気軽に体験でき、見ていてワクワクするこの競技を多くの人に知ってもらい、小林由佳さんの活躍を伝えよう。そんな思いから誕生したのが「OSJ」フリースタイル通信なのです。

日本の頂点を目指すフリークライマーたちが集結し、当時は名実ともに国内最大規模の大会だった「JFAクライミング日本選手権ヨコハマロックマスター」。横浜などみらいのクリーンズスクエア内に設置された巨大なクライミングウォールには、国内のトップクライマー



「OSJ」創刊号の巻頭ページに掲載された創刊のこぼれ

たちの熱き闘いを目の当たりにしようと、たくさんの方々が取り囲み、大会は大成功に終わりました。その会場で配布した「OSJ」も評判となり、その後、全国のアウトドアスポーツショップやサイクルスポーツショップなどで配布されることになり、今では7万部発行と、多くのアウトドアスポーツ愛好家に愛読していただき、これからアウトドアスポーツを始めたいと思っている人たちのきっかけにもなるフリーバーに成長しました。

そんな「OSJ」も今号で50号。これほどまで長く発行し続けることができると思ってもみませんでした。「OSJ」では、トレイルランニング、トライアスロン、サイクルスポーツ、アドベンチャーレース、シーカヤック、サーフィン、アウトリガーカヌーなど、さまざまなアウトドアスポーツを紹介し、日本各地で地方活性化を目的としたアウトドアスポーツイベントをクローズアップしてきました。何号まで発行し続けられるかわかりませんが、今後も志はぶれずに、アウトドアスポーツの普及とアウトドアスポーツで地方活性化を図ることをテーマに発行していきたいと思えます。

これからも「OSJ」をどうぞよろしくお願いたします。

OSJ編集長 滝川次郎

**TOP SPEED** IGNITE DRINK

## 頑張るあなたを応援します!

3匹分のスズメバチエキスがあなたの最高のパフォーマンスを引き出します!

**トップスピード**

1袋20g ¥570

ミネラルを満タンにして、筋肉疲労・脱水・熱中症を克服しよう!

**ウルトラミネラルタブレット**

1袋20粒入り ¥1,100

株式会社 **POWER FOODS** 〒248-0022 神奈川県鎌倉市常盤628-3 TEL:0467-84-8651 FAX:0467-84-8624 [www.topspeed-pf.co.jp](http://www.topspeed-pf.co.jp)

# CONTENTS

OSJ freestyle express vol.50

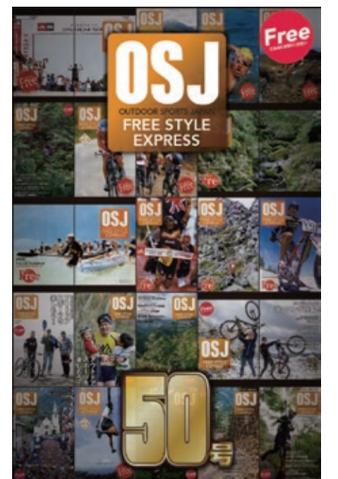
「オーエスジェイ」フリースタイル通信  
Vol.50 春号 年4回発行 (季刊)  
※本紙で掲載している情報は2018年3月10日現在のものです。

- 03 **OSJ提議**  
50号を迎えて
- 04 **表紙から見たOSJ50号までの歩み**
- 08 **OSJ編集長 滝川次郎 その生き方**
- 10 **トレイルランニング×トライアスロン 今年どっちを攻める!? コンプレスポーツ日本再上陸**
- 12 **新たに100マイルカテゴリーも加わった 信越五岳トレイルランニングレース**
- 14 **Close Up! アスリートフード研究家 池田清子**
- 16 **OSJ SQUARE 「OSJ」通算50号記念プレゼント**
- 17 **VOICE**
- 17 **連載**  
八幡 暁〜水と足元とわたし〜 最終回「それぞれの日常へ」
- 18 **配布店リスト**
- 18 **OSJ TALKing 最終回 「OSJとの7年間」**



アウトドアスポーツを楽しもう!

「オーエスジェイ」フリースタイル通信とは?  
 (株)OSJ (Outdoor Sports Japan) が年4回 (3月26日、6月26日、9月26日、12月24日) 発行しているアウトドアスポーツ愛好者およびこれからアウトドアスポーツを始めたいという人のためのフリーペーパー。全国のアウトドアスポーツ関連ショップのほか、アウトドアスポーツの大会やイベント会場などで手に入れることができます。  
 ・発行部数 / 7万部  
 ・オールカラータブロイド版 無料配布



表紙のこぼれ  
 50号、記念の号です。本紙P4〜7にはすべての号の表紙をのせて、50号までの歩みを振り返りました。改めて全号見てみると、いろいろことをやってきたんだなという思いが湧き上がります。「多くの人に気軽に手に取ってもらいたい」という思いから、創刊号から無料のフリーペーパーとして、紙媒体として発行することにもこだわってきました。実際、たまたまショップで本紙を手に取り、これきっかけでアウトドアスポーツを始めたという人もいます。これからも、より多くの人に手に取ってもらえるフリーペーパーとして、末長く続けていければと思っています。

アウトドアスポーツを  
楽しもう!

# OSJ

OUTDOOR SPORTS JAPAN  
FREE STYLE EXPRESS

「オーエスジェイ」  
フリースタイル通信

## 表紙から見た OSJ50号 までの歩み

### 創刊号~25号

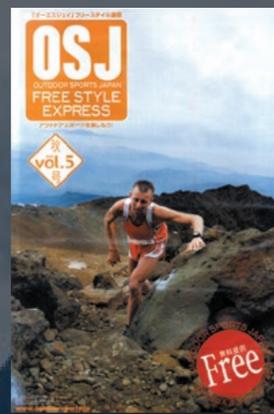
2005年3月に創刊され、翌2006年3月から年4回の発行となり(2011年1月にパワースポーツ創立10周年記念号「OSJバイブル」を発行した関係で、2010年のみ3月、6月、9月の年3回発行)、2018年3月に50号を迎えた「OSJ」フリースタイル通信。1号から50号までの表紙から、その歴史を振り返ります。



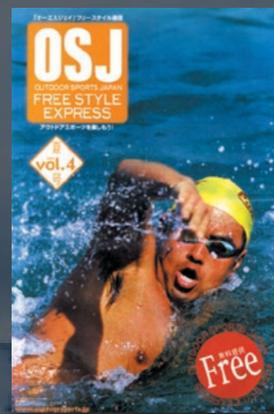
7号 / 2007年春号  
(2007年3月26日発行)



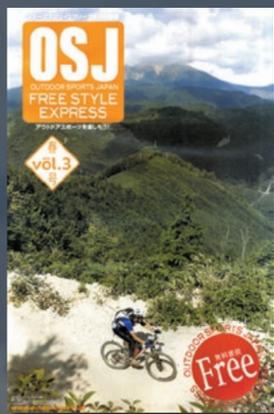
6号 / 2006年冬号  
(2006年12月22日発行)



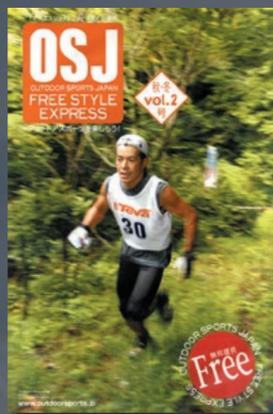
5号 / 2006年秋号  
(2006年9月26日発行)



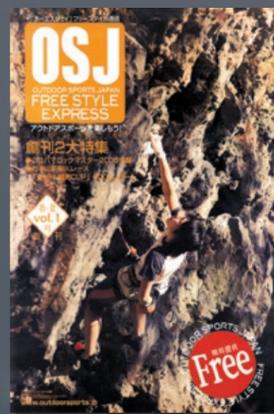
4号 / 2006年夏号  
(2006年6月26日発行)



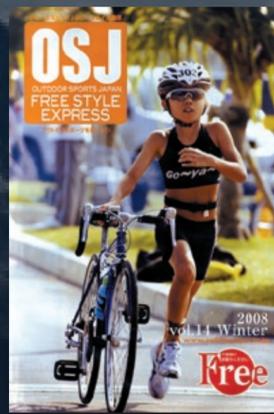
3号 / 2006年春号  
(2006年3月24日発行)



2号 / 2005年秋・冬号  
(2005年9月26日発行)



創刊号 / 2005年春・夏号  
(2005年3月26日発行)



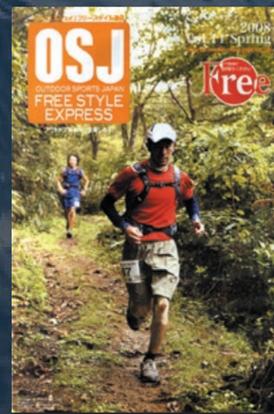
14号 / 2008年冬号  
(2008年12月22日発行)



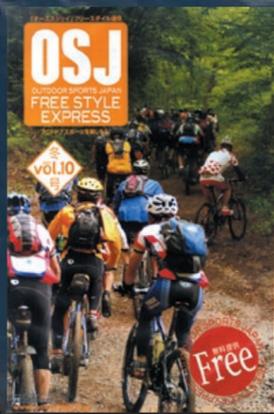
13号 / 2008年秋号  
(2008年9月26日発行)



12号 / 2008年夏号  
(2008年6月26日発行)



11号 / 2008年春号  
(2008年3月26日発行)



10号 / 2007年冬号  
(2007年12月22日発行)



9号 / 2007年秋号  
(2007年9月26日発行)



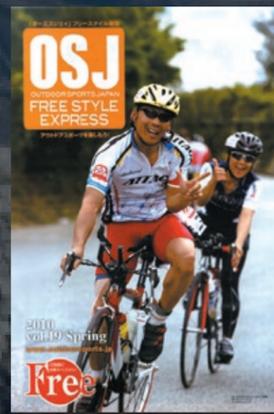
8号 / 2007年夏号  
(2007年6月26日発行)



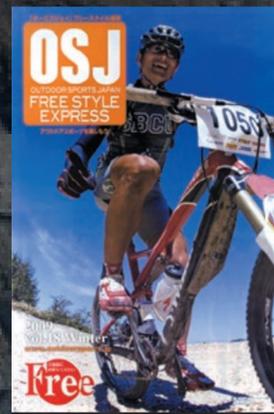
21号 / 2010年秋号  
(2010年9月26日発行)



20号 / 2010年夏号  
(2010年6月26日発行)



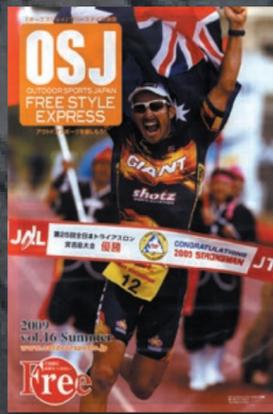
19号 / 2010年春号  
(2010年3月26日発行)



18号 / 2009年冬号  
(2009年12月22日発行)



17号 / 2009年秋号  
(2009年9月26日発行)



16号 / 2009年夏号  
(2009年6月26日発行)



15号 / 2009年春号  
(2009年3月26日発行)



25号 / 2011年冬号  
(2011年12月24日発行)



24号 / 2011年秋号  
(2011年9月26日発行)



23号 / 2011年夏号  
(2011年6月26日発行)



22号 / 2011年春号  
(2011年3月26日発行)

【創刊号】2005年3月  
創刊号では、「JFAクライング日本選手権ヨロハロックマスタ」を特集、大会の魅力を紹介するとともに、大会のルール、クライング用語の説明、クライングセミナーの情報などを掲載。表紙はフリークライマーの小林由佳さん。

【25号】2005年9月・2006年9月  
この時期、よく取り上げたのが、自転車、ランニング、カヤック、クライミングなどを組み合わせた、チームでタイムを競うアドベンチャーレース。また、3号では、トレイルランナー錦木毅さんのインタビューを掲載。この3号から、春・夏・秋・冬の年4回の発行に。

【6号】2006年12月  
6号は「まるごとぜんぶトレイルランニング特集」。トレイルランナー石川弘樹さんにトレイルの楽しさを教えてもらうとともに、ウェアやギアの選び方、トレイルの走り方、おすすめのトレイルコースなどを紹介。表紙はトレイルランナーの横山峰弘さん。

【7号・10号】2007年3月・12月  
7号の巻頭特集はオーブンウォータースイム。さらに、表紙にもなっているカヤックについても取り上げた。トレイルランニング人気もハンリの時期。2006年に宮古島トライアスロンを目標とする「TEAMMT」が結成され、8号ではTEAMMT最終章」として、2007年の宮古島トライアスロンに挑戦したメンバーの勇姿を紹介。

【11号】2008年3月  
2007年5月に開催され、大好評を博したトレイルランニングレース「OSJハコネ50K」だったが、翌2008年は環境省の自衛隊要請を受けて中止に。この件を通して編集長なりの考えをつづけたコラムは、現在も続いている巻頭の「OSJ」提議が生まれるきっかけとなった。

【12号・15号】2008年6月・2009年3月  
2008年にリニューアルオープンした鎌倉・材木座にあるOSJ湘南クラブハウスで行われるセミナーを通して、トライアスロンデビューを目指す人が増えてきた。これに合わせて、紙面でも宮古島や佐渡のトライアスロンレースのレポートを掲載。また、14号の提議では、財政破綻の危機に瀕した玉滝村を、アウトドアスポーツ愛好家が応援しようとする取り組み「玉滝村エイド」の記事を掲載。

【16号・20号】2009年6月・2010年6月  
17号では「サーフィン」しよつよ18号では「私をスキーに連れてって!!」リターンズと、OSJでは珍しく、サーフィンとスキーを取り上げた。20号ではアウトリガーカヌーの記事を掲載。

【21号・25号】2010年9月・2011年12月  
2011年3月に起こった東日本大震災。その年に開催される予定だったマラソン大会やトレイルレースはことごとく中止または延期となった。OSJのレースでは、3月の新城トレイルが中止、6月の奥久慈トレイルレースは延期にはなったが、あえて復興を願って開催を決定した。5月には復興支援ボランティアツアーを進行、急ぎと募集した夜行日帰りの強行ツアーにもかかわらず、OSJクラブハウスのメンバーや読者の方が参加。その時の様子を23号「OSJ TALK IN」に掲載。24号では近年、日本人参加が増えている「UTMB(ウルトラトレイル)デュ・モンブラン2011」に参戦した人の感想を見聞きにわたって掲載。

アウトドアスポーツを  
楽しもう!

# OSJ

OUTDOOR SPORTS JAPAN  
FREE STYLE EXPRESS

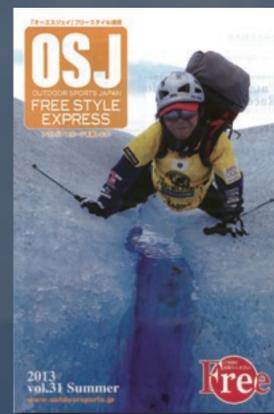
「オーエスジェイ」  
フリースタイル通信

表紙から見た  
OSJ50号  
までの歩み

26号~50号



32号/2013年秋号  
(2013年9月26日発行)



31号/2013年夏号  
(2013年6月26日発行)



30号/2013年春号  
(2013年3月26日発行)



29号/2012年冬号  
(2012年12月26日発行)



28号/2012年秋号  
(2012年9月26日発行)



27号/2012年夏号  
(2012年6月26日発行)



26号/2012年春号  
(2012年3月26日発行)



39号/2015年夏号  
(2015年6月26日発行)



38号/2015年春号  
(2015年3月26日発行)



37号/2014年冬号  
(2014年12月24日発行)



36号/2014年秋号  
(2014年9月26日発行)



35号/2014年夏号  
(2014年6月26日発行)



34号/2014年春号  
(2014年3月26日発行)



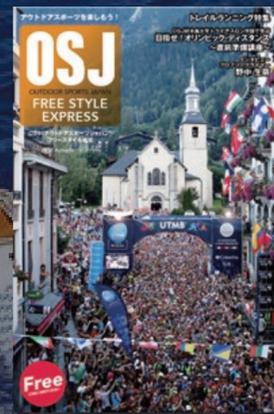
33号/2013年冬号  
(2013年12月26日発行)



46号/2017年春号  
(2017年3月26日発行)



45号/2016年冬号  
(2016年12月24日発行)



44号/2016年秋号  
(2016年9月26日発行)



43号/2016年夏号  
(2016年6月26日発行)



42号/2016年春号  
(2016年3月26日発行)



41号/2015年冬号  
(2015年12月24日発行)



40号/2015年秋号  
(2015年9月26日発行)



50号/2018年春号  
(2018年3月26日発行)



49号/2017年冬号  
(2017年12月24日発行)



48号/2017年秋号  
(2017年9月26日発行)



47号/2017年夏号  
(2017年6月26日発行)

〔26〜28号〕2012年3月〜9月  
2012年5月、100マイルのトレイルランニングレース「UTMF (ウルトラトレイル・マウントフジ)」の第1回大会が行われた。本紙でも26号、27号で「UTMF」の記事を掲載。トレラン人気に合わせて、毎号のようにトレランを取り上げるようになったのもこの頃から。  
〔29号〕2012年12月  
ここに来て、フリーペーパーとして発行するには厳しい状況になってきたため「OSJ」の現状を紙面に掲載。「OSJサポーター」を募集することで支援を呼びかけた。

〔30号〕2013年3月  
記念すべき節目の30号。提議には「40号、50号と続けていけるようがんばります」との一文が、それが現実となった。  
〔31号〜33号〕2013年6月、12月  
31号ではアドベンチャーレース、32号では岩登り、33号ではアイスクラミングと、あまりなじみのないアウトドアスポーツを取り上げた。また、33号では、29号で募集した「OSJサポーター」の結果を報告。総勢64名の方にサポーターになっていただいた。  
〔34号〜37号〕2014年3月、12月  
34号からアスリートクロースアップするインタビューページが始まる。「OSJ」では地方活性化に向けた紙面づくりも行ってきた。37号では鳥取県のアウトドアフィールドを紹介。  
〔38号〜39号〕2015年3月、6月  
38号の表紙はトレイルランナーの石川弘樹さん、シーカヤックの八幡崎さん、マウンテンバイクの竹谷賢一さん。この3人に「アウトドアスポーツの今、そしてこれから」というテーマで自由に語っていただいたところ、あまりにも話が面白かったので、38号と39号の2号に分けて掲載することに。  
〔40号〜42号〕2015年9月、2016年3月  
40号から表紙に「コンパニョンのタイトル」をのせることで、内容が「目でわかる」ようになった。41号の表紙は、御嶽山の麓にある長野県王滝村で行われたアウトドアスポーツイベント「みんな集まれ! 王滝村へ!」の様子。御嶽山の噴火で打撃を受けた王滝村だが、村の自然を自ら目的で行われたこのイベントには家族連れなど大勢の人が集まり、大盛況に終わった。  
〔43号〜44号〕2016年6月、9月  
43号では、この年の夏に行われたリオデジャネイロオリンピック開幕の直前ということもあり、トリアスロンやカヌーなど、オリンピックで行われるアウトドアスポーツ競技を取り上げた。44号のアスリートインタビューは、2020年の東京オリンピックでの活躍が期待されるフリークライマーの野中生萌さん。  
〔45号〜47号〕2016年12月、2017年6月  
45号でも掲載した「OSJトレイルランニングシリーズ」シリーズ使用アイテムアンケート結果発表は、半期に一度の割合で掲載している「OSJ」の人気企画。この結果を参考に、ギアを選んでいくという読者も少なくない。毎年4月に行われる「全日本トリアスロン宮古島大会」の記事は、レースが開催される時期の前後に取り上げるコンテンツのひとつ。47号では宮古島の写真をどんと1枚見開きで掲載した。  
〔48号〜49号〕2017年9月、12月  
表紙の写真に魅かれて紙を手にしたという読者も多いが、創刊当初から表紙だけでなく裏表紙にも力を入れてきた。48号の裏表紙は富山県魚津市から日本アルプスを縦断して静岡市までの415kmを走り切る山岳レース「トワシヤハンアルプスレース」の写真。49号ではスベシヤハンインタビューとして、公務員のマランソンナー川内優輝選手の記事を掲載。  
〔50号〕2018年3月  
そして本紙50号。これからも「OSJ」は続いていきます。

つかまらない、連絡が取れない居場所がわからない

滝川に会うには、かなりの労力を要する。携帯がつかからない、居場所がわからない、アポイントが取れない。メールを入れれば返事は返って来るけど、返るのだが、そこにはかなりのタイムラグがある。「レースの設営でさっきまで山に入っていました」とか、「今日の夜からシンガポールで、一足先に帰りました」といった一文がまずあって、つまり、リアルタイムで返事が返ってくることはまずない。運よく電話がつながって、いざアポを取ろうにも、「その日から奮美なんだよね。それなら、羽田空港に朝6時半というのはどうでしょう」といった具合。

滝川と一緒に仕事をするのには、ちょっと覚悟がいる。思ったことをすぐに口に出す。こっちはハラハラしてちゃうか？と。滝川と宮古島トライアスロン実行委員会事務局の方にお話を伺った時のこと。山や川のない宮古島では、飲料水は100%地下水に頼っているという話になったとたん、それまで「ふんふん」と話を聞いていた滝川は突然、「えっ、みんな地下水なの？ほんとう？すごいなあ、初めて聞いた」と興奮気味に、思ったことをそのまま（それもタメ口で）叫んでいた。おいおい、何回、宮古島に行っているんだよ、と思わずツッコミを入れたくなるのをぐっと我慢して話を進めたが、その時に、話がどんどん進んで、も

う少してプロジェクト終了という時に、滝川の思いつきの一言で、大どんでん返しが起こったりもするのだ。こっちはたまったもんじゃない。

「ギリギリの段階になって、これもしようよ、なんて新しい提案があったりもするんですよ」と王滝村の観光課の人がぼつぼつおしゃべりしていたし、「我々はパワースポーツじゃなく、アバウトスポーツって陰で呼んでいるんですよ」と笑いながら教えてくれた人もいた。でも、そんな滝川のことを、「まったく、しょうがないな」と思いつつも、この人と一緒にやっていたいという人が多いのも事実。なんなのだろう？この男の不思議な魅力は。

# OSJ 編集長 滝川 次郎 JIRO TAKIKAWA その生き方

「OSJ」の編集に携わること7年。この50号をもって離れることになった私が伝えたかったこと。パワースポーツ10周年の記念本として発行した「OSJバイブル」より転用、加筆した文章をここに掲載します。感謝の気持ちを込めて。

写真・文 / 高橋寿子

2015年のUTMF（ウルトラトレイル・マウンテン）で100マイル（160km）を走った後、笑顔を見せる滝川。50歳以上のカテゴリーで2位に入り、表彰台が上がった。

サラリーマン人生を変えたパワーパーとの出会い

1963年、北海道旭川市で生まれた滝川は、その後、父親の仕事の関係で国内を点々とし、小学5年生の時に神奈川県川崎市に住むことになる（ちなみに、小学校から高校まで、ずっと野球をしていた。本人いわく、「決して楽しくはなかったけど」）。

日大藤沢高校から日本大学農獣医学部農芸化学科に進み、4年時に食品化学研究室に在籍。おもにヒタミンCの研究を行っていた。その関係で、東洋醸造（現旭化成）に就職。入社して5年がたった1991年、日本交通公社（現JTB）に転職する。当時はバブル絶頂期。一歩上を目指した転職チームが沸き上がり、転職し放題というご時世。同期の中で採用者は100人ほどいたらしい。今では考えられないほど浮かれた時代だった。

JTBではスポーツやメディア関連の営業を担当。テレビ局で募集する海外ゴルフツアーやメジャースポーツ観戦ツアーなどの企画、アトラクタとシンドニーオリンピックでは競技団体のアテンド、ハワイを舞台としたスポーツイベントの企画などを行った。現在、ハワイではホノルルトライアスロンというレースが開催されているが、じつはこれ、滝川が企画したもの。そしてこのレースが、のちの滝川の人生を大きく変えることになる。そのレースの現地スポンサーが「パワーパー」だったのだ。

どうか、自分が心から楽しんでいるかどうか。ただ、それだけ。「これからの人生、どうなっていくのか考えると楽しくなる。笑いながら生涯を遂げるのができれば、なお楽しいよね」

滝川次郎、54歳。悔しいけれど、この男、やっぱり魅力的だ。どうか、自分が心から楽しんでいるかどうか。ただ、それだけ。「これからの人生、どうなっていくのか考えると楽しくなる。笑いながら生涯を遂げるのができれば、なお楽しいよね」



レースやイベントのない週末は、OSJ 湘南クラブハウスの講師スタッフとしてフィールドに出る。トライアスロンセミナーでスイム練習を見守る滝川。鎌倉・材木座海岸にて。

## 一回きりの人生。

だから、笑いながら  
楽しく生涯を遂げたい。

### ポジティブシンキング そのベースは楽しいかどうか

「パワースポーツに出会うことがなければ、今のようには、アウトドアスポーツにどっぷりつかれることはなかったらどう？」  
そう滝川自身が話すように、パワーパーと出会うことによって、公私ともに滝川のライフスタイルは大きく変わった。

仕事はもろもろのこと、少しでも時間ができれば、山に行ったり

レーニングをしたり、新しいコースを開拓したり。トレイルランニングにトライアスロン。滝川は目標レースに向かって突き進む、アスリートのひたすらでもあるのだ。

「アウトドアスポーツの中では、トレイルとロードバイクが特に好きかな。両方とも長く運動できるし、遠くに行けるでしょ。それがいいよね」しかし、普段からと飛び回っている身、いったいいつトレーニングをしているのか。「30分あればトレーニングできる。

30分しかないじゃないかって、30分もある。1時間もあれば、超楽しいじゃない？」

ポジティブシンキング。滝川の話聞いてみると、この言葉が浮かんでくる。宮古島トライアスロンロードバイクが壊れて、30km近くも自転車を押して、その後、ランニングで42km走ってギリギリでゴールした時も、途中でリタイアすることなど、まったく考えなかったという。「時間があるのに、やめる必要なんてないでしょ。途中で終わったなら

それはそれでいいじゃん。ああ、ここまで来られたみたいだな。あきらめないとか、そういうのは運うんだよね」

普通、ネガティブに考えちゃうことも、滝川はポジティブな方向に変えてしまう。年齢的なことに関しても、一般的に体力面で下降線をたどっていくにもかかわらず、「一年を重ねていくことに、若い時みたいに無理することはなくなっただけ、記録も伸びたんだよね」とあっけらかんと話す。33歳の時、フルマラン

ンで初めてサブ3を達成したが、その後、18年間、3時間を切ることはできなかった。しかし、50歳を超えて再びサブ3を達成したのだ（ちなみに、今年3月に走った「古河はなももマラン」のタイムは9時間5分52秒）。

さらに、これも言う。「記録うんぬんというよりも、よくやったなという、終わった後の自分の気持ちのほうが大事」こうして一連のポジティブな考えの根底にあるのは、楽しいか

### 有限会社パワースポーツの沿革

| パワーパー  | OSJ、イベント、取り扱い商品                                     |
|--|---|
| 1999年  | 2005年   |
| 10月 / パワーパー(株)と国内における販売契約を結ぶ                                   | 3月 / 「OSJフリースタイル通信」創刊                               |
| 2000年  | 2006年   |
| 3月 / 有限会社パワースポーツ設立   | 8月 / 「OSJ湘南クラブハウス」オープン                              |
| 4月 / パワーパーの国内受注開始  | 9月 / サイクルショップを中心に「タイムックス(TIMEX)」の販売を開始              |
| 2001年  | 2007年   |
| 1月 / ネスレ日本と共同で、パワーパーの日本版サンプルの開発をスタート                           | 4月 / アメリカのハイドレーションキア「ネイサン(Nathan)」の販売を開始            |
| 2002年  | 2008年   |
| 4月 / 日本版パワーパーの発売開始   | 2月 / トライアスロン・マルチスポーツブランド「ズート(Zoot)」の販売を開始           |
| 8月 / パワーパー取り扱い店舗が、スポーツショップ、サイクルショップ、フィットネスクラブを中心に、全国で300店舗を超える | 2月 / スポーツシューズ「ニューハレ」の販売を開始                          |
| 2003年  | 2009年   |
| 4月 / パワーパーが、国内最大のトライアスロン大会「全日本トライアスロン宮古島大会」の協力体制を固める           | 4月 / 「OSJ湘南クラブハウス」リニューアルオープン                        |
| 9月 / パワーパー取り扱い店舗が400店舗を超える                                     | 2010年   |
| 2004年  | 3月 / 有限会社パワースポーツが創立10周年を迎える                         |
| 4月 / パワーパー取り扱い店舗が450店舗を超える                                     | 2011年   |
| 2006年  | 2月 / 株式会社パワーパージャパンを設立(のちに改名。現在は株式会社パワースポーツ)         |
| 4月 / パワーパーのアメリカグッズの販売を開始                                       | 2012年   |
| 6月 / 「パワージェル梅味」の販売を開始。大好評の売れ行きとなる                              | 3月 / 「OSJフリースタイル通信」30号発行                            |
| 2008年  | 2013年   |
| 2月 / 東京マラソンエキスポに出展(以後、毎年、出展)                                   | 6月 / ススメバチを用いたアスリート向けサプリメント「トップスピード」を開発             |
| 6月 / パワーパー、パワージェルがリニューアル                                       | 9月 / アメリカのヘッドバンド「ヘイロ(Halo)」の販売を開始                   |
| 2009年  | 12月 / スイスのシューズメーカー「オン(on)」の販売を開始                    |
| 4月 / ネスレ日本株式会社より引き継ぎ、パワーパーの輸入、販売総代理店になる                        | 2014年   |
| 2010年  | 2月 / 「トップスピード・ウルトラマラタプレント」を開発                       |
| 2月 / プロテインプラス(チョコレート味)の販売を開始                                   | 3月 / 鎌倉初のトレイルランニング専門店「インディアン・サマー」オープン               |
| 3月 / エナジゼイバー新発売(エナジーバーからエナジゼイバーへ変換)                            | 3月 / 「OSJ湘南クラブハウス」内に「材木座サイクル」オープン                   |
| 2011年  | 3月 / 有限会社パワースポーツが創立15周年を迎える                         |
| 6月 / ジェルプラス(レモン味)が日本上陸。販売を開始                                   | 2015年   |
| 2014年  | 5月 / 長野県王滝村の復興イベント「みんな集まれ! 王滝村へ」を開催                 |
| 7月 / パワーパーの取り扱い店舗が1145店舗を超える                                   | 8月 / 石川県山中温泉で「山中温泉トレイルレース」を開催                       |
| 2015年  | 2016年   |
| 2月 / 世界初となるウエハース炊のエネルギー食品「パワーパーウエハース」を発売                       | 10月 / 鳥取県中部地震の影響で「氷山トレイルレース」が中止となる                  |
| 2016年  | 2017年   |
| 3月 / パワーパーがアメリカで誕生して30周年を迎える                                   | 7月 / 栃木県黒山温泉で「TAMURO100」を開催                         |
| 2017年  | 2018年   |
| 3月 / パラチノースを配合したマワードリンク「Challenger」を発売                         | 3月 / スイスのスポーツブランド「コンプレスポーツ」を東京マラソンエキスポ会場にて発表        |
| 2018年  | 3月 / 神奈川県東海野にて、本格的なMTBレース「東野 MTB Challenge 2018」を開催 |
| 2月 / パワージェル・ハイド(2種類)、パワージェル・フルーツを新発売。プロテインプラスに3種類のフレーバーが加わる    | 3月 / 「OSJフリースタイル通信」50号記念号を発行                        |



多忙を極める滝川。レース当日の早朝のすきま時間を使って原稿を書く

### 滝川次郎 (たきかわじろう)

1963年、北海道生まれ、神奈川県育ち。日本大学農獣医学部農芸化学科卒業後、東洋醸造(現旭化成)に入社。その後、日本交通公社(現JTB)に転職し、スポーツ関連の営業を担当。この時にパワーパーと出会い、独立。2000年に有限会社「パワースポーツ」を設立。2001年から自社企画スポーツ運営イベントをスタート。2005年3月に「OSJフリースタイル通信」を創刊。編集長として現在に至る。トレランとビールと吉牛をこよなく愛する54歳。

# トレイルランニング × トライアスロン 今年はどうを攻める!?

## Trailrunning

長時間の中でいくつもの急斜面を乗り越えるトレイルランニング。コンプレスポーツの繊維は疎水性が高く、湿気や汗を外へ逃してくれる。ドライな着心地のまま、山々を越えた先にあるフィニッシュゲートを目指そう。

## Triathlon

スイムからバイクへ、バイクからランに移るトライアスロン。ウェアやコンプレッションは軽量でやわらかい素材が理想的。特殊素材を採用したコンプレスポーツならば、レース中でもハイレベルな集中力を生み出してくれる。

# コンプレスポーツ



COMPRESSPORT®

# 日本再上陸

サポート選手のベドロ・ゴメス、タフな展開をコンプレで乗り切る。



**活躍めざましいサポート選手&チーム**  
コンプレスポーツはトライアスロン、トレラン、バイク、チームスポーツなど世界中で500人以上のプロ・アスリートをサポート。バイクではツール・ド・フランス常連チーム「クイックステップ・フロアーズ（ベルギー）」の他に9チーム。またトレランでは「ディエゴ・バズス」、トライアスロンでは「ベドロ・ゴメス」などが絶大な信頼を寄せている。



**コンプレスポーツ 新たな時代の幕開け**  
2008年にスイスで生まれたコンプレスポーツ。素材・デザイン・縫製ともにヨーロッパ産のコンプレッションウェアブランドとして国内外の人気、認知度は目下、上昇中。  
独自の「シームレス製法」。「部位別着圧」により設立からわずかな期間で、世界50カ国以上の地域に販売。現在はトレランやトライアスロンのチャンピオン、有名バイクチームなど約500名以上のプロ選手が愛用中だ。  
日本再上陸とは今春からトレランとトライアスロンに精通するパワースポーツ社が新・代理店となるから。今後ユーザーは、上昇中。



独自の「シームレス」製法で  
フィニッシュ後はみんな笑顔に!



2年間品質保証 30日以内返金保障



カーブR2 V2 ¥4,800 (税別)  
カラー: ホワイト・ブラック・ブルー・オレンジ・イエロー・ピンク・レッド・パープル等  
有限会社パワースポーツ TEL.0467-84-8639 http://www.compressportjp.com/

「第2の心臓」とも呼ばれている、ふくらはぎのポンプ作用（ミルキングアクション）を増大させ、心臓へ戻る静脈血を効率良く押し上げます。静脈血の流れを活発化することで、全身の血液循環に大きく作用されます。

**品質の追求のみならず 数々の大会をサポート!**  
世界中の100以上のレースで「公式コンプレッション・サプライヤー」として活動中。代表的なレースは「アイアンマン・ヨーロッパシリーズ」や「ウルトラトレイル・デュ・モンブラン（UTMB）」など。大規模な人気レースだけでなく、コンバクトで開催数の若いレースもサポート。日本のレース会場でも見かけたときは手に取ってみよう。「攻めるコンプレッション」として力強い味方になるはずだ。

**コンプレのメカニズム 製品へのこだわり**  
運動中は関節だけでなく、筋肉にも大きな負担（ツレ）がかかる。筋力の反動が体への衝撃となって不必要な負荷を与えるからだ。ケガのリスクを高めるだけでなく、筋肉疲労につながりパフォーマンスを低下させる原因となる。  
コンプレスポーツは人間工学を元に計算した「部位別着圧」と「段階式着圧」の二つを採用。筋肉の太さに比例した圧をかけ、パフォーマンスの向上を促進してくれる。さらに、縫い目のない「シームレス製法」は糸のほつれによる圧の減少を抑え、スレ落ちや裾部分の過度な圧迫をしないデザインだ。繊維は水を含まない特殊素材なので、濡れても機能を損なうことなく、重くもならない。雨のレースやスイムのあるトライアスロンで大きな意味を持つだろう。  
リカバリーにも注目。ふくらはぎのポンプ作用効果を高めるので、心臓とふくらはぎのポンプ作用が促され、全身の血液循環を活性化。乳酸や老廃物をすばやく除去してくれる。

ザーと新たな歴史を歩むこととなる。競技の楽しみ方やグループ・コミュニティまで、その拡大に期待がかかる。



# 池田清子

Sayako Ikeda

写真：宇賀神善之 取材文：高橋寿子



Close Up!

スポーツ選手がより力を発揮するために、食の観点からアプローチしていく、アスリートフード研究家の池田清子さん。ご自身もランナーであり、プロのアスリートである夫を支えるマネージャーであり、さらに、モデル事務所を経営するビジネスウーマンでもある池田さん。さまざまな顔を持つ池田さんにお話を伺いました。

## 食事を変えるだけで体が劇的に変化する それを多くのアスリートに伝えたい

### アスリートのパフォーマンスを最大限に引き出す

池田清子さんはいくつもの顔を持っている。そのひとつがアスリートフード研究者としての顔だ。アスリートのための食事の知識に関する民間資格アスリートフードマイスター1級を持っており、各地でアスリートフードに関する講習やセミナーの監修などを行っている。「アスリートフードとは一言で言えばア

スリートのパフォーマンスを最大限に引き出し、よりよい状態に持っていくための食事のこと。トップアスリートだけでなく、一般の人でも実践しやすいよう、わかりやすく伝えていくことをモットーにしています」

例えば、夫であるマンテンバイクプロライダー池田祐樹選手の場合、肉や魚のほか、卵や乳製品を取らないビーガン中心の食事が体に合い、気に入っている。できる範囲で実践している。半年間、こうした生活を続けたところ、喘息、花粉症、高血圧、高コレステロールがみるみるうちに解消されたそうだ。

「夫の場合は特別ですが、一般人の人でも毎日の食事にちょっと気を配るだけで体が違ってきます。野菜が足りていない人は、100%ベジ生活にする必要はありませんが、ふだんから野菜を食べるようにして、体質を良くしていく。大事なのはバランスと体に合ったものを探していくことです」

最大のパフォーマンスを発揮したいのはレース本番の時。マラソンランナーでもある池田さん自身は、レース中、血糖値をコントロールすることに気を配っているという。

「ある程度長い距離のレースでは、最初に血糖値を上げないことです。最初に血糖値を急激に上げてしまうと、その後の下がり幅が大きくなってしまいます。そうではなくて、低い



標高約3000mのコロラド州ブリッケンリッジの街でも、海抜は大きく変わります。

ところからだんだん上げてきて、例えばフルマラソンなら、30kmから残り10kmまでの間に血糖値を最高潮にもっていくようにしています。血糖値がぐんと上がる時にエネルギーが出てくるので、上げ切らないようにしておくのです。なので、その時までは、血糖値が上がらずにエネルギー源になるものを、私の場合はパウチの玄米甘酒をポケットに入れてちょとずつ飲んでいきます」

アスリートフードというと、トップアスリートに向けたものと思いがちだが、これなら一般のアスリートもすぐに取り入れることができそう。

### しわくちな麻の布のように 味のある人生をまとうように

アスリートフードマイスターの資格を取ったのはアスリートの夫を支えるた

め。池田さんは池田祐樹選手を公私ともにサポートするマネージャーでもあるのだ。ここに池田さんの2つ目の顔がある。

高校の同級生だった池田選手と結婚後3年半にわたって「地球を何周もするくらい」遠征で世界を回り、本人いわく「トイレ以外はすべて一緒」の生活を送ってきた。ところが、2016年秋に転職が訪れる。

「遠征に同行しながらサポートすることはとてもいい経験だったし、これからは続けようと思っていた矢先、前にマネージャーの仕事をしてきたモデル事務所が閉鎖することになりました。所属モデルの相談を受けているうちに、じゃあ、私が新たにモデル事務所を立ち上げるかということになって。目の前に船が来たから乗っちゃったっていう感じなんですけど(笑)」

こうして、モデル事務所社長という3

つ目の顔が加わった。

2016年10月に会社を設立、東京渋谷に事務所を立ち上げてからは多忙な日々が続く。朝早く起き、朝食と夕食の準備をして、朝7時過ぎに青梅の自宅を出て、2時間かけてオフィスに向かう。夕方5時半にはオフィスを出て、また2時間かけて自宅に戻り、翌日の食事の準備などを行う。

「どんなに忙しくても、ごはんを作ることはだけはおろそかにしたくないんです。それに、食は大事なコミュニケーションだと思っていますし」

さらに、アスリートとして、自分自身のトレーニングにも怠らない。今年2月の青梅マラソンの前には、マイナスイオンの極寒の日も、毎日5kmのランニングを欠かさずに行っていた。

まさにフル回転の毎日。やると決めたら、何にとでも一生懸命に取り組む。そのパワーの源はどこにあるのか。

「人生は1回きりだから、きれいなシワひとつもない布よりも、麻の布のように、しわくちゃな布になって、使えば使うほど味が出てくるような人生をまとうたい。だから、目の前にチャンスが来たり、自分がもっと向上できる場面になったら、昨日より1%でも成長していきたいという気持ちで、小さいことから会社経営といった大きなことまで、同じように、今やりたいことをやるっていう感じですね」

現在38歳。20年後も、自分の好きなことをやっていたい。目標は60歳の時に青梅マラソンで年代別で表彰台に上がることだ。

### アスリートフードマイスター 池田清子さんに聞きました 今日からでもできる！アスリートフードを取り入れてみよう！

オリンピックカラー5色(緑、黄、黒、青、赤)を意識した食材を毎日の食生活の中でバランスよく取る。

「買い物時などに食材を見渡して、例えば、黒が足りないと思ったら、ひじきやワカメを、赤が足りないと思ったらトマトや赤身の肉や魚を、青が足りない時は、青を紫に置き換えて、玉ネギを紫玉ネギにするといった具合。毎食こが難しいなら、1日の中で5色の栄養素をバランスよく取ればOK」

「これが食べたい」と思い浮かぶものが、自分に足りない栄養素。そのサインを逃さずに、積極的に取るようにする。

「食べたいもの=本能的に体が欲している栄養素と考えます。追い込んでいる際にパッと浮かぶものは、まさに運動によって失われている栄養素である可能性が。私の場合、ランニング中にほろろ車のおひたしが食べたくなります。緑の葉野菜にはクロロフィルが含まれ、酸素運搬能力を高める働きがあるので、理にかなっていることを実感します」

実際、何を食べると調子がよいか。食べたことで体がどう変化したか。自分なりのデータを蓄積しておく。

「食べたものは体にダイレクトに影響します。○○を食べたら調子よく走れた!○○を食べた後は体が重い!というように、自分なりのデータを日ごろから蓄積しておくことです。このことは、特にレースに向けた食事に役立ちます」

### 池田清子 (いけださやか)



1979年生まれ。千葉県出身。アスリートフード研究家。モデル事務所でのマネージャー経験を生かし、2013年に夫であるマンテンバイクプロライダー池田祐樹氏のマネージメントを開始。並行してアスリートフードマイスターの資格を取得。2017年にモデルマネージメント事務所「ナンノ・マネージメント」を設立、代表取締役役に就任。日課はランニングと筋トレ。著書に「EAT GOOD for LIFE 史上最高の私をつくる「食」×「ながらトレーニング」(トランスワールドジャパン)がある。

VOICE

(記事で紹介されていた)「HOKA ONE ONE」のシューズ、履いてみたくなりました。ピギナーでもOKだとのことと試してみたいです。  
神奈川県女性(43歳)／主婦

「わたしがロードランナーからトレイルランナーになった理由。」の上宮逸子さんの記事に、驚きとうれしさをもって読みました。連載の「水と足元とわたし」も、毎回、自分の生活を考えさせられます。  
宮城県女性(42歳)／自営業

トレランに興味はあっても一歩踏み出せてはいなかった自分にとって、上宮逸子さんの記事がとても参考になりました。女子のトレイル情報がまだ少ないので、すごく良い企画でした。  
福島県女性(52歳)／保育士

表紙の写真が印象的で、手に取らずにはいられません。中身のコンテンツもモチベーションが高まるものばかりで、本当に好きな人たちが作っているフリーペーパーだと思いました。  
大阪府男性(44歳)／会社員

今年からトレランを始めようと思い、スポーツ店で装備を物色している時に初めて本紙を手に取り、楽しく読ませていただきました。自転車に興味があるので、GPS付きサイクルコンピュータを使っているのですが、トレランでもGPSを使ってトレーニングしたくなりました。形から入るタイプなので、今後もOSJを参考に、春までに装備を調べます。  
東京都男性(50歳)／会社員

OSJ49号を読んだ皆さんの感想の一部をご紹介します。49号では川内優輝選手のインタビューに多くの人の共感を得ました。

レースでは必死の形相で走る川内選手ですが、インタビュー時に、ノルウェーに行った時の話になると、現地で見たムククの「叫び」の顔まねをするなど、お茶目な一面も。4月にはボストンマラソンを走るとのことです。

<http://www.outdoorsports.jp/>



6~7年前に初めてOSJを読み、年齢に関係なく、いろいろなスポーツにチャレンジしている人たちに刺激され、フルマラソンにチャレンジ。水泳も始め、今年いよいよトライアスロンデビューすることになりました。目指すは宮古島！ チャレンジ精神を与え続けてくれるOSJをこれからも楽しみにしています！  
北海道男性(41歳)／会社員

川内優輝選手のインタビューがとても良かったです。マラソンの遠征で現地を楽しんでいる川内さんはすごくステキです。ファンになりました。  
北海道男性(41歳)／会社員

女性でトレイルランをやっているのって、カッコいいですね。憧れます。登山とランを一緒に楽しめちゃうトレランは魅力的です。  
新潟県女性(40歳)／主婦

「2018年はトライアスロンにチャレンジしよう！」の記事が参考になりました。挑戦してみたいのですが、なかなか……。  
静岡県男性(47歳)／会社員

仕事に追われ、なかなか長時間トレーニングする時間ありませんが、本紙を読むことでモチベーションアップした気分になります。それにしても川内選手は実業団に所属せず、スゴイの一言に尽きます。  
富山県男性(57歳)／団体職員

僕は大学からトライアスロンを始めました。まだ時計を持っておらず、「ガーミン」、「エプソン」、「スント」で迷っています。なので、今回の記事が参考になりました。長く使用できる時計を買いたいです。  
神奈川県男性(18歳)／大学生

OSJ主催レースでのギア別にメーカーシェアの統計を取る時に、具体的な製品名とか、なぜその製品を選んだのかがわかるとより面白い。  
東京都男性(35歳)／会社員

川内優輝選手のインタビュー記事が良かったです。「自分が好きなように走る」「趣味だから自由にできる」というスタンスにとっても共感します。周囲の期待が高まるうとも、このスタンスを貫けるところが彼の強さの秘訣なのでしょう。  
東京都男性(55歳)／教員

このボリュームでフリーペーパーなんですか？  
神奈川県男性(56歳)／自営業

「ランニング特集」に魅かれ、GET！ OSJ、面白い！！  
長野県女性(35歳)／主婦

PRESENT

「OSJ」通算50号記念プレゼント

**A** COMPRESPO... サンバイザー 1名様

**B** COMPRESPO... カーフスリーブ (ふくらはぎ30~34cm) 1名様

**C** COMPRESPO... マルチスポーツ アンダーウェア (丈も49~54cm) 1名様

**D** COMPRESPO... 女性用トライアスロンタンクトップ (ヨーロッパサイズXS/胸囲84~88cm) 1名様

**E** COMPRESPO... 男性用タンクトップ (ヨーロッパサイズXS/胸囲81~88cm) 1名様

**F** COMPRESPO... 女性トレイル・ランニング・カブリ3/4 (丈も44~49cm) 1名様

**G** PowerBar パワーバー新製品セット(7種類) 7種類 6名様

パワージェル・ハイドロ [オレンジ、コーラ]      パワージェル・フルーツ [マンゴーパッションフルーツ、レッドフルーツパンチ]

プロテインプラス [レモンチーズケーキ、パニラ、キャラメル、クリスプ、カプチーノ、キャラメル、クリスプ]

パワーバー 30% PROTEIN PLUS

パワージェル・ハイドロ、パワージェル・フルーツが新発売。プロテインプラスには新たに3種類のフレーバーが加わりました。

**H** POWER FOODS Challenger 10袋 3名様

PowerDrink「Challenger」は、ゆっくり消化吸収されるパラチノースが主原料の粉末清涼飲料。1袋を500mlの水に溶かすと、280kcalの高エネルギー飲料が出来上がります。

【価格】¥250(税別) 【お問い合わせ】POWER FOODS ☎0467-84-8651

素材、デザイン、縫製ともに、ヨーロッパ産のコンプレッションウェアとして人気の「コンプレスポーツ」。2018年4月、パワースポーツが新たに日本総代理店になったことを記念してコンプレスポーツ商品をプレゼント。

プレゼントご希望の方ははがきに、(1)住所(2)氏名(3)年齢(4)職業(5)電話番号(6)欲しいプレゼントのアルファベット(7)本紙を読んだ感想(8)のお店で本紙を入手したかをご記入の上、下記の住所までご応募ください。応募締め切りは2018年5月31日(消印有効)。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。〒248-0022 神奈川県鎌倉市常盤628-3 ㈱OSJ「プレゼント」係

連載 水と足元とわたし 最終回

八幡 暁 Satoru Yahata

1974年、東京都生まれ。26歳の時にシーカヤックと出会い、自給活動しながら海を渡る旅のスタイルを確立。シーカヤックと兼業を駆使してオーストラリアへ日本まで横断する前人未踏の人力旅「グレートマンプロジェクト」を2002年より開始。世界初となる人力航海を多数記録している。八ヶ岳山脈でのシーカヤックサービスを続け、2015年、神奈川県三浦半島で新たな遊び基地を構築。http://tabnesia.com/

それぞれの日常へ

世界平和をうたったり、教育や環境の問題、社会問題を指摘したりするのは、近所の人と仲良く暮らしていくことより簡単なことなのかもしれない。そう思えてから、何か力が抜けた気がしました。今の時代、隣近所と付き合わなくても、お金があれば不自由はありません。近所の共有地のような場所は手入れしなくても行政が何とかしてくれます。好きな時間に好きなことができますし、つながりたい人とだけつながっていくことも可能です。昔から、自分たちの暮らしを自分たちで作ってきた習慣は遠くまで残っています。

まずは自分でできることをやろう。食べ物だ。家の庭木を全部、食べ物に変えました。そして庭の鳥、ニトリを飼って、自宅から出た生ごみで育てます。育て始めて数ヶ月後、初めて卵を産んだのを見た時は感動したし、人の体温より温かい卵をアツアツのごはんにして食べた時は少し涙が出そうでした。水は水道から出ているけれど、本来はどこかの河川から取水したものです。自分の家の近くの水場を調べ、水道が止まっても湧水が採れる場所を探します。自宅から半径2kmを遊びながら

ら学んでいくと、都市生活の中でも生きていけることがわかります。これを自分だけでなく、近所の子どもや大人と共有していくことで暮らしが豊かになるのではないか。そうした思いから、一般社団法人「そっか」を町の仲間と立ち上げたのです。

放課後、子どもたちが遊子海岸に集まります。そしてひたすら自由に遊ぶのです。12時間、夜通しかけて塩を作ったり、海藻を採ってきたり。山を駆け回り、海へと漕ぎ出し、河川をさかのぼる。体を使ってその土地で遊び、その土地のものを体に入れる。自分たちの新聞を作る。「食べる」「遊ぶ」を軸としたコミュニティーは、500名ほどになるほどに。何でもできる！今では自主児童館の運営まで始まろうとしています。

この地域活動はじわじわ注目されつつありますが、一番大事なのは結果ではなく、それを生み出す過程であることを当事者たちが実感しています。そう、すべては日常の足元から始まるのです。

アスリートのための

ホンモノのスポーツドリンク

500mlで280kcal摂取 エネルギーがドッシリ!

消化吸収が緩やかなパラチノース エネルギーを身体にキープ!

人工甘味料未使用 ベトつかずがさ スッキリ!

1袋(70gあたり)

|       |         |
|-------|---------|
| 熱量    | 280kcal |
| たんぱく質 | 0       |
| 脂質    | 0       |
| 炭水化物  | 70g     |
| 食塩相当量 | 0       |

【原材料名】パラチノース、ブドウ糖、相模油粉末、クエン酸、香料

希望小売価格 250円(税別)

Challenger POWER DRINK 280 kcal 1pkg 500ml

グレープフルーツフレーバー & セレソ

持続性エネルギー 糖質 パラチノース 配合

株式会社 POWER FOODS 〒248-0022 神奈川県鎌倉市常盤628-3 TEL:0467-84-8651 FAX:0467-84-8624 www.pd-challenger.jp





# 限界はもっ先にある



Sebastian Kienle / Ingo Kutsche

PowerBar user since 1997

2014 IRONMAN World Champion

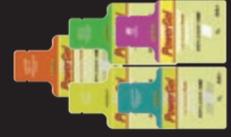
1 2 3  
BEFORE DRINKING AFTER

**Energize**  
エナジゼイス  
高炭水化物で運動能力・持久力を高めます。  
本体価格 ¥300 (税別)



1 2 3  
BEFORE DRINKING AFTER

**PowerGel**  
パワージェル  
素早くエネルギーが補給でき、パフォーマンスが高まります。  
本体価格 ¥250 (税別)



1 2 3  
BEFORE DRINKING AFTER

**PowerGel FRUIT**  
パワージェル フルーツ  
フルーツ果汁を配合し美味しさアップ!  
本体価格 ¥280 (税別)



1 2 3  
BEFORE DRINKING AFTER

**PowerGel HYDRO**  
パワージェル ハイドロ  
水分と同時にエネルギー補給(リキッドタイプ)  
本体価格 ¥280 (税別)



1 2 3  
BEFORE DRINKING AFTER

**PowerGel Shots**  
パワージェル・ショット  
パワージェルと同じエネルギーを別の食感で手軽に摂取!  
本体価格 ¥320 (税別)



1 2 3  
BEFORE DRINKING AFTER

**Protein Plus**  
プロテインプラス  
良質のタンパク質で筋回復が早まります。  
本体価格 ¥380 (税別)



YOU'RE STRONGER THAN YOU THINK™

POWERBAR® is a registered trademark, used under license.

www.PowerBar.co.jp