

# 最後の1秒まで、強く。

## トップトライアスリート 高橋侑子選手への14の質問



**質の高いトレーニングを支え、レースに全力で臨める。SPURTは心強いパートナーです。**

トップトライアスリートとして世界を転戦している高橋侑子選手。過酷な戦いの中で高橋選手が大切にしていることや、マインドの持ち方、コンディション管理などについてインタビューしました！

**Q1** 高橋選手とトライアスロンの出会いを教えてください。

父が趣味でトライアスロンをやっており、幼いころから身近な競技でした。兄や妹と一緒に遊びの延長のような感覚でトライアスロンに触れ、競泳や陸上も経験しました。高校の時にトライアスロンで世界を目指したいという気持ちが強くなり、競技として本格的に取り組み始めました。

**Q2** 高橋選手が感じるトライアスロンの魅力は？

3種類の複合競技を様々な環境下で行うことが最大の面白さですね。スイムは海や湖、バイクはアップダウンのコースもあればフラットなコースもあり、シンプルな時あればテクニカルな時もあり、ランも同様に様々なコースがあります。スピードやパワーだけでなく、経験値や適応能力も問われる競技で、毎回レースをするたびに様々な発見があり、とてもやりがいがあります。

**Q3** 高橋選手が戦い続けるために大切にしていることは？

一番は楽しむことだと思います。もちろんトレーニングやレースはハードですが、やらされているわけではありません。自分が強く、速くなりたいという気持ちでトレーニングを積んで課題に取り組んでいます。その中でやはり辛い気持ちが先走るとなかなか思うようにいかず、やっつけても楽しくなくマイナス



**高橋 侑子** 選手  
Profile  
東京都三浦市出身。2019 NTTトライアスロンジャパンランキング1位、世界ランキングは日本人女子トップの17位。日本女子のエースとして世界の頂点を目指して戦う。

**Q4** 踏ん張りどき、心が折れることはないのですか？

心が折れそうになることもありますが、そこを乗り越えた時の達成感、その先に見える新たな挑戦を考えると、あともう少しと踏ん張ることができています。

**Q5** ここだけは負けたくないというポイントを教えてください。

必要栄養を補える。などがあると感じています。

**Q14** トライアスロンを楽しむすべての方に、メッセージを。

私はトライアスロンと出会ったおかげで世界が大きく広がり、かけがえない財産となっています。トライアスロンと聞くと過酷というイメージを持たれる方が多いと聞きますが、実は生涯スポーツとしても楽しめるスポーツです。そして、レースをする度に新しい発見のあるとても奥深いスポーツでもあります。その楽しさ、魅力をたくさんの方に知っていただき、トライアスロンの輪が広がればとても嬉しいです。

**Q11** SPURTを飲み始めて、変化はありましたか？

体調を崩すことが少なくなり、トレーニングを積み重ねていくことができるようになりました。またレースでは終盤までしっかりと力を出し切れるようになりました。レースやトレーニングでダメージがある時でも、すぐに必要な栄養素をストレスなく摂ることができるので、より素早い回復にもつながっていると実感しています。

**Q12** キャッチコピーの「最後の1秒まで、強く」力を出し切れていますか？

最後の1秒まで、自分が持っている力を出し切れるようになっていくと実感できています。トライアスロンは2時間程度の競技ですので、そういう意味でもとても共感度の高いキャッチコピーですね。

**Q13** SPURTをおすすめできるポイントは？

私の感覚ではありますが、「スタミナアップ」「トレーニング後のメンテナンス」「パフォーマンスの維持」「ゼリー状で飲みやすい」「ひ

**Q6** 栄養管理で気を付けていることはありますか？

海外での生活が多くなり、レースも様々な環境で行われるため、どのような環境にも対応できるように、あえて細かなルーティンを作らないようにしています。ただし、基本的な栄養バランス、消費した分をしっかりと補給するということにはいつも心掛けています。

**Q7** SPURTとの出会いは？

以前からお世話になっていた管理栄養士さんの紹介で「SPURT」と出会いました。トライアスロンはシーズンになるとレース数も多く、その中でいかに持久力を最後まで保ち、そしていかに早く回復させるかが大切です。SPURTは、そのために必要な栄養素がしっかりと含まれており、とても心強いパートナーとなっています。

**Q8** SPURTの第一印象は？

とてもすっきりとした味で飲みやすく、またインフォームドチョイスを取得されているため、安心して摂れるというのも大きなポイントだと感じました。

**Q9** 栄養素として注目したものはありますか？

アスリートに必要な栄養素がしっかりと入っている、「すべて」と言いたいところですが、やはりユグレナとGABAが魅力的ですね。しっかりとトレーニングを積んでも最後に体調を崩しては意味がないので、コンディションを整えてくれるユグレナはとても大切です。また、レース前の緊張感が高まっている際も集中力をキープしてくれるGABAはレース前にぴったりだと感じました。

**Q10** どのようなシーンで活用されていますか？

スタートの20〜30分前に摂るようにして



最後まで100%のパフォーマンスを続ける為に...



**SPURT** —スポーツ—  
清涼飲料水(ゼリー飲料)  
原材料名:ぶどう糖、米飴、コーラゲンペプチド、粉末状大豆たん白、米糠、寒天、ユグレナグラシリス、乳酸カルシウム、GABA/調味料、香料、乳酸カルシウム、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸化マグネシウム、VC、クエン酸第一鉄ナトリウム、VB1、VB2、VB6、VA、VD、VK、(一部に乳、大豆、ゼラチン含む)  
内容量:180g  
価格:290円(税抜)  
アレルギー:乳、大豆、ゼラチン

詳細・ご購入はこちらへ

