



2025 年 6 月 26 日

「走る前に味噌汁!？」プロトレイルランナー・奥宮俊祐選手 のユニークな熱中症対策とは



夏のランニングは、熱中症や夏バテといったリスクと常に隣り合わせ。特に7月から8月にかけての猛暑期は、走ること自体が命に関わる危険を伴うこともあります。そんな中、プロトレイルランナー・奥宮俊祐選手（以下、奥宮選手）が実践する“熱中症対策”が、今注目を集めています。

「走る前に味噌汁を飲む」「トレッドミルの前に扇風機を設置」「アイススラリー飲用」など、思わず真似したくなるユニークな工夫の数々。どれも、一般ランナーでもすぐに取り入れられる実践的なアイデアばかりです。

奥宮選手へのインタビューをもとに、夏場の練習方法からレース時の対策、さらには大会運営側としての取り組みまでを詳しくご紹介。「夏でも安全に、快適に走りたい」すべてのランナーにおすすめの内容です。

1. 夏のランナーに迫る“見えないリスク”——熱中症の脅威とその対策の必要

年々厳しさを増す日本の夏。特に7月から8月にかけては、気温・湿度ともに高く、屋外での運動には大きなリスクが伴います。中でもランニングは、長時間にわたって身体に熱がこもりやすく、熱中症の発症リスクが非常に高いアクティビティのひとつです。

実際、毎年のように市民ランナーや学生アスリートが熱中症で搬送されるニュースが報じられ、対策の重要性が叫ばれています。にもかかわらず、「何をすればいいのかわからない」「プロのような対策は難しそう」と感じている人も少なくありません。

そんな中、プロトレイルランナー・奥宮選手が実践する熱中症対策は、専門的でありながらも、誰でもすぐに取り入れられる工夫が詰まっています。味噌汁による塩分補給、トレッドミルの活用、扇風機による冷却、そして話題の「アイススラリー」など、どれも日常に取り入れやすいものばかりです。

また、奥宮選手主催の今年5月に開催された「第4回 FunTrails Round みな の 50K/30K」では、選手の安全を第一に考えて、熱中症対策の一環で「レースエイド（休憩所）で凍らせたアイススラリー サンプルング導入」という新たな試みもスタート。選手・運営の両面から、暑さと向き合う姿勢が注目されています。

2. プロランナーの“夏トレ”はこうしている——奥宮選手の実践的な暑熱対策

奥宮選手は、夏場（5月～8月末）の練習を「朝と夕方の2部練」で毎日行うというストイックなスタイルを貫いています。朝は7時頃からロードを中心に10～15km、夕方はトレッドミルでのトレーニ

ングが中心。週に1回程度はロードでインターバルトレーニングも取り入れています。

しかし、ただ走るだけではありません。酷暑の中での練習は避け、暑い日は朝でも室内のトレッドミルを活用。午後練では扇風機を設置して風を当てながら走るなど、体温上昇を防ぐ工夫を徹底しています。さらに、食事面でもユニークな対策が。「練習前に味噌汁を飲むことで、塩分を自然に補給できる」と語る奥宮選手。練習中・後には冷たいドリンクで身体を冷却し、睡眠時にはエアコンを活用して疲労回復を促進。暑さに負けないための“生活全体での対策”が印象的です。

レース時には、30分に1回の塩分補給、キャップや濡れた手拭いによる冷却、前日からのウォーターローディング・ナトリウムローディングなど、準備段階から徹底した暑熱対策を実施。プロならではの細やかな工夫が、パフォーマンス維持と安全確保につながっています。

そして注目は、当社から奥宮選手に製品を提供している「リポビタンアイススラリーSports（清涼飲料水）」の味の美味しさに加え、塩分・クエン酸・ビタミンB₁・B₂・B₆の栄養が摂取できる点を高く評価。「量もちょうど良く、走った後の楽しみにしている」と語るその姿からは、熱中症対策が“習慣”として根付いていることがうかがえます。

3. 一般ランナーにも広がる“暑熱対策”の輪―安全で快適なランニング

奥宮選手が実践する暑熱対策は、プロアスリートだけでなく、一般のランナーにとっても大いに参考になる内容ばかりです。特別な道具や知識がなくても、味噌汁での塩分補給や、トレッドミル・扇風機の活用、睡眠環境の工夫など、日常生活の中でできることが多く含まれています。

また、奥宮選手が主催した5月の「第4回 FunTrails Round みな の 50K/30K」に続き、7月6日開催予定の「第3回 月山山麓ウルトラマラソン」でも、選手・大会スタッフの安全を第一に考えて、「リポビタンアイススラリーSports（清涼飲料水）」を出場選手・大会スタッフ全員へサンプリング。水分摂取と塩分摂取を同時に実現できるこの冷たいアイテムは、今後の夏季スポーツイベントにおける熱中症対策の“必須アイテム”となる可能性を秘めています。

今後は、こうしたプロの知見や実践例がより多くのランナーに共有され、暑さに負けない安全なランニング文化が広がっていくことが期待されます。「夏でも走りたい」すべての人にとって、奥宮選手の取り組みは大きなヒントとなるはずです。

●リポビタン Sports 協賛大会

大会名：第3回 月山山麓ウルトラマラソン

日程：2025年7月6日（日）

参加者：約300名（大会スタッフ含め）

●取材協力

	奥宮 俊祐（おくのみや しゅんすけ）
	FunTrails 合同会社
	経歴） 2015年3月にプロとして独立し、FunTrails 合同会社を立ち上げ。その年、10回目の挑戦でハセツネ初優勝。 また、同年11月に埼玉県で初となる100キロ越えのトレイルランレース（同時開催50キロ）を開催し、全国から1000名を超える選手を集め、年々規模を拡大。全国でトレイルランレースやセミナーを開催し、トレイルランの楽しさを広めている。

●商品紹介

商品画像	
	ハニーレモン風味（無果汁） りんご風味（無果汁） ソルティライチ風味（無果汁）
販売名	リポビタンアイススラリー Sports（清涼飲料水）
販売価格	120g 194 円（消費税込）
商品特徴	●凍らせて水分中に分散した微細な氷をそのまま飲める清涼飲料水です。 ●エネルギーの源クエン酸とビタミン B₁・B₂・B₆に加え、運動時に汗で失われやすい塩分を摂取でき、熱中対策にもおすすめです。

4. 大正製薬について

当社は、「人々の病気を予防し、健康を増進させたい」とこうした思いから大正元年に創業しました。以来、100 年以上にわたって生活者の皆さまの 健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304
 梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp