STC&OXYマラソンでのおススメの摂り方



【キロ6-7分ペース】STC&OXYで完走&PB更新！

目安：4～5時間

WEBカタログ

3日前～ | 10-15分前（30分前） | 整列時 | 10km | ハーフ（20km） | 30km | 35km | 37-38km | ゴール後

福岡マラソン2026 お勧めの摂り方

カーボローディング



MALTO DEXTRIN POWER

3日前からスタート
直前までの継続摂取がお勧めでグリコーゲンを蓄積。
吸収が遅い炭水化物複合体が筋肉のグリコーゲンに蓄えられるように設計。
ナトリウムとカリウムを多く含み、特許成分のSOD B®が良い仕事をします。
レース中は、15～20分毎の摂取がお勧めです。

エネルギー&持久力



BCAA

BCAA+ガラナで筋ケア! 中盤まで筋ケアをしたい方には、特にお勧め。
味は、甘さかなり控えめのミント味。
葉から抽出した成分が、お口や全身スッキリ爽やか!

スタート30分前：



PROTEIN BAR

筋グリコーゲン温存。
筋破壊対策！　筋のダメージを先回りしてカバー。
スタート前にゆっくりお食べください！

酸素チャージ



画像は 45mL

集中力を高め、走り出しを軽くいきたい方！
スタート時の緊張をほぐします。
初めて使う方は、軽く感じられることが多いので、突っ込みすぎに注意！
開封後、8～10ヶ月酸素濃度が変わらない150,000 PPM
驚いて！

8km マリナ大橋 下ってから

身体を温める



BOOST

「すぐ」と「ずっと」を併せ持つジェルがBOOST。
エネルギーが回る感覚で、なかなか調子が上がってこない時に特にお勧めです!
食べるとポカポカするため、寒さ対策にもお勧め!

20km 九州大 のアップダウン

エネルギーを回す



BOOST

高麗人参+コーラエキス+プロポリス+ジンジャー+カフェインなどの力でブーストをかけます!
ビタミンB1、B2、B6、B12を配合し、カフェインは32mgしか含まれていないため、反動(リバウンド)がありません。

最大の難所 のらん坂

30km壁 / つり対策



BCAA

30kmの壁対策ならBCAA
ガラナ+朝鮮人参+クエン酸+BCAAと天然ミントで驚いて!
味にも理由あり！

or



NO CRAMP

NO CRAMPは、つり対策必須！
違和感を感じたら直ぐ食べて！

35km 過ぎから続く、緩いが 地味にきついアップダウン

勝負所：どちらを選ぶ



NO CRAMP

つり対策もプラスならNO CRAMP、身体の状態に合わせてどちらかのジェルをチョイス

or



BCAA

ネガティブスプリット狙いならBCAA。
BCAAなら、心と体をリフレッシュ。

ラストスパート



画像は 10mL　画像は 250mL

OXYSHOTでラストスパート！
目指せ自己ベスト！
飲む量で、体感度合いが変わります！
7ml～15mlの贅沢チャージをしてみませんか？
MAX 20ml までいっちゃう？大きいサイズは単価が安い

リカバリー（故障予防）



画像は 10mL

酸素カプセルの液体版
-OXYSHOTで急速リカバリー。
翌日のリカバリーを実感してください！



PROTEIN BAR

消化に負担がかからないBAR
プロティン、Lシスチン、ビタミンB群8種、クエン酸、リンゴ酸を配合。
明日の元気をサポート

体重10kgあたり1mlを摂取
ガチ勢：体重10kgあたり2mlを摂取



50分～1時間 毎



50分～1時間 毎

距離や時間にかかわらず、辛くなったら飲むのもアリです。

SPORTS OXYSHOT　酸素カプセルの液体版　使えばわかるその凄さ　開封後も8～10ヵ月は濃度を維持

STC製品はタイムリリース製法で、成分の吸収スピードをコントロール！ 早く長くを実現