

前南 保健だより

マラソン大会特別号



11月9日は、マラソン大会です！マラソン大会は、ツライし疲れるし苦手という方もいると思いますが、せっかく参加するなら楽しみたいですね。今回の保健だよりは、マラソン大会を少しでもラクに楽しめるコツを皆さんにお知らせしたいと思います！

1. マラソン大会前の事前準備

★ストレッチ→ ストレッチをすることで筋温を上げ、ウォーミングアップの役割を担います。筋肉の弾力や可動域を上げるのに加え、怪我予防にもなります。



ニータッチ

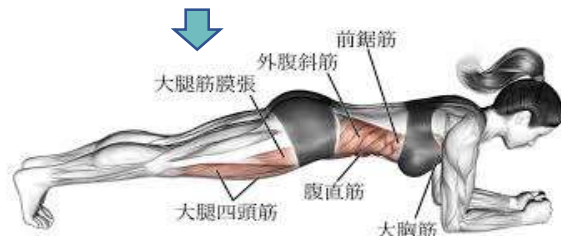
：大臀筋をストレッチし、足を付け根から大きく動かすことを目的。

1. 軽くジョギングをしながら、片膝を大きく引き上げ反対側の手で上げた膝にタッチ。
2. 3歩軽く走る。
3. 4歩目で膝を大きく引き上げ、反対側の手で上げた膝にタッチ。
左右交互に5回ほど繰り返す。

★筋肉づくり→ 走る負荷に対して適切な筋肉があることは、動きが良くなるだけでなく、ケガの予防・腰や膝への故障リスクが少なくなります。
また、大きな筋肉を使うことによって、体力の使いすぎを防ぎ、疲れにくい走りができます。

① 筋トレ

フロントブリッジ：体幹（主に腹部）の安定性を鍛えます。



1. うつぶせの状態から、両肘を床につけて体を持ち上げる
支点は両肘と両足のつま先に ※強度を下げるときは膝をついても良い
2. 頭からかかと（または膝）までのラインをまっすぐ保ち、体が傾いたり反ったりしないようする
3. 最初はできる範囲の秒数から始め、徐々に60秒キープする。

※筋トレを行う頻度は週2回ほどにします。2日連続行うのではなく、間に必ず休養日を設けて、トレーニングで傷ついた筋繊維を修復する時間をつくりましょう。

② たんぱく質の多い食事


筋肉を修復し、強く太くするためには、トレーニング後早めにたんぱく質をとるようにしましょう。
筋肉を骨に付着させる腱や筋肉を支える骨を強化するには、コラーゲン、カルシウム、ビタミンDが大切！
糖質は大事なエネルギー源なので、筋肉がやせないようにするためにも適量とりましょう。

【たんぱく質の多い食品】

鶏ささみ、豚肉ヒレ、牛肉ヒレ、まぐろ、かつお、さけ、ぶり、たこ、えび、卵、納豆など



2. マラソン大会当日

 **朝食** : **走る3~4時間前には、朝食をすませましょう。**
エネルギー源となる炭水化物、ご飯やお餅がオススメです！

※1時間前~走る直前の食事は、避けましょう！！

消化不良をおこし、嘔気・嘔吐の原因となります。
これは、食後すぐに激しい運動をする事によって、消化管を動かすために必要な血液が筋肉へ送られてしまい、消化機能が低下する事が原因で起こります。


試合前に食べて良いもの・悪いもの


<大会当日の朝食で避けるもの>




- ・ コーヒー・紅茶・緑茶…カフェインには利尿効果がある
- ・ 牛乳や乳製品……お腹の調子が悪くなりやすい
- ・ 繊維質の多い根菜やイモ類……レース中に便意をもよおす
- ・ 肉など動物性たんぱく質、生魚、海苔などの海藻…消化に時間がかかる
- ・ 揚げ物など油っぽいもの

△走り方のポイント

 膝下が地面と垂直になるように着地する。

 着地部分がつま先・かかとに偏らず、中足部をしっかりと着くように意識するとよい。



 かかとからの着地は、つま先を上げる動作が入ってしまい、脛・ふくらはぎに負担がかかってしまう。



走り始めのキツイ時を乗り越えれば、少しずつ楽になってきます！

筋肉中に必要な酸素・血液が供給されるまでは、キツイ・苦しい感覚がありますが、心臓・筋肉中に血液が行き渡ると楽になります。

2回吸って2回吐く呼吸法を基本として、自分に適した呼吸法を見つけると良いでしょう。
また、走っている最中に苦しくなったら、空気を吸おうとするのではなく、一度息を大きく吐き出してみてください。息を吐き出すとたくさんの酸素を取り込めるようになるため、呼吸が楽になります。

Try your best!!

