

明治維新150周年記念 鹿児島マラソン2018に出走されるランナーの皆さんへ

鹿児島マラソンに当選された皆さん、おめでとうございます！
大会オフィシャルアドバイザーの千葉真子です♪
走るのに適した爽やかな季節になってきましたが、大会に向けたトレーニングは順調ですか？中には、これからトレーニングを始めるという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？大会まであと4か月となった今、トレーニングや健康管理のポイントをアドバイスさせていただきたいと思います。

☆☆☆計画的なトレーニング☆☆☆

フルマラソン完走のための1つの目安は、ハーフマラソンや20kmが完走できることです。20kmぐらいの距離を余裕をもって走れることを目指して、少しずつ走行距離を延ばすなど、計画的にトレーニングしましょう。
ファンランの方も8.9kmだからといってあなどってははいけません。特にランニング初心者の場合は、少し速めのウォーキングから始めて、身体が慣れたらジョギングに進むなど、無理のないトレーニングに取り組みましょう！

☆☆☆走る裏ワザ☆☆☆

その1「姿勢」

足裏全体にまんべんなく重心をのせ、スッと姿勢を正しましょう。
腕を背中に添えて、姿勢をチェック！
歩きながら…走りながら…時々確認していきましょう。

その2「腕振り」

リラックス&リズムを大切にしよう！
腕をブラ～んと脱力させリラックスしたまま軽く曲げ、腕を振ろう振ろうと力むのではなく、リズムを取るイメージを心がけましょう！

その3「呼吸法」

苦しくなったら、息をしっかりと吐きましょう！！
息をしっかりと吐き出すことで、酸素をスムーズに取り入れることができます。



姿勢チェック方法

☆☆☆トレーニングの無い日は！？☆☆☆

トレーニングの無い日は、ストレッチ運動を行いましょう！
ストレッチ運動のコツは、伸びている箇所を「意識」し、呼吸をしながら10秒程度気持ちの良いところでキープしてみてください。
お風呂上がりに実施するのがおすすめですよ！

☆☆☆フルマラソン初心者の方に☆☆☆

11月にクリアして欲しい課題は
「ゆっくりでいいので5km～10km走りきる！」
距離がわからない場合は、40分～80分を目安に走ってみましょう。
とにかくゆっくりでOK！
途中で歩いてしまっても大丈夫！
回復したら再度走り出しましょう。
さあ～勇気を出して、共に一歩を踏み出そう㇏(≧▽≦)ノ



ランナーの皆さん
ファイト～！！