

オフィシャルアドバイザー千葉ちゃんから ランナーの皆さんへ Vol.3

新年明けましておめでとうございます！
ワンダフルな2018年になりますように▽・w・▽

そのためにも鹿児島マラソンでBest Smileなゴールを迎えたいところですね。

高カロリーのお餅やご馳走を食べたまま寝正月にならないよう、計画的なお正月を過ごすのが完走の鍵となりそうです。

12月の課題は10～15kmジョギングでした。
いよいよ1月は15～20kmに挑戦してみましょう。

先月ポイントにあげたとおり、週2回の超回復を利用したトレーニングを参考に、身体と心と対話をしながら練習を積み重ねていく事が大事になります。

しつこいようですが、自分が出るレースの半分の距離をレースの10日前までに2、3回走っておくのが最低限の準備となります。ニューイヤー駅伝や箱根駅伝のトップランナーに刺激を貰って是非ともロング走に挑戦しましょう。私が現役の時は、走って初詣に行ってお詣りしていましたよ。

…とはいえ、寒い外でのランニングに出掛けるのは勇気がいるものです。冬の寒さ対策としては、着脱できるアイテムで防寒をしてから出掛けてランニングで体温が上昇してきたらアイテムを脱ぎ軽装で走るのがお勧めです。

着脱できるアイテムとは手袋、ネックウォーマー、薄手のウィンドブレーカー、帽子などです。手袋をはめる事でシャツ1枚分の保温効果があると言われていています。薄手のウィンドブレーカーは脱いだ際、腰に巻くといいでしょう。ニット帽は途中で脱ぐと頭に汗をかいて余計に冷えるので注意が必要です。

レースまで、いよいよ2ヶ月となりました。
大会当日だけでなく準備から楽しむ気持ちでコツコツと練習を積み重ねていきましょう。

