

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.4

鹿児島マラソンまで、とうとうあと1ヶ月となりました(≥▽≤)
皆さん練習は順調ですか？

レース1週間前は疲労を抜き体調を整える「**コンディショニング期**」となりますので、
ガッツリ練習できるのは残すところ3週間となりました。

あと1ヶ月となるこの時期は、レースペースを意識した練習でペース感覚を磨いていきましょう。

初マラソンで目標タイムが分からない方は、
5km走のタイムからおおよそのゴールタイムを予想してみましょう！

まず、5km走を8割の力で行いタイムを計測します。
20kmのロング走を2~3回走れた方は、5kmのタイムを12倍、
月間100km以上走り込めた方は10倍するとおおよそのゴール予想タイムが出ます。

大会でのペース設定は、**イーブンペースになるように走るのが理想的**です。

7時間の制限時間ギリギリでの完走を目標としている方は、
号砲が鳴ってからスタートラインを通過するまでの時間やトイレの回数、その他のアクシデント等で立ち止まる事を考えると、
関門時間ギリギリのタイム設定は危険なので、**余裕を持った時間設定**をして下さいね。

また**サ7.4、サ7.3**などの方も同様に**ギリギリ過ぎないタイムを設定し確実に目標達成できるペースメイク**が望ましいですね。

残り1ヶ月、病気やケガをしないよう
規則正しい生活と風呂上がり後の
ストレッチなどをし体調管理にも
気を配りましょう！！

