

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.5

いよいよ大会まであとわずかとなりました！
ここからはコンディショニング期です。
万全の体調でスタートラインに立てるよう、身体と心を整えていきましょう。

★体調を整えよう

まずは、暴飲暴食を避けバランスの良い一汁三菜の定食スタイルで食事をとるのがお勧めです。鉄分が豊富なレバーや、赤身の肉、魚、卵、大豆、海藻類、緑黄色野菜を積極的に取り入れてみましょう。乳製品もプラス出来るとよりGoodです。
さらに、お風呂あがりのストレッチを習慣にしてみてください。テレビをみながらでも大丈夫ですよ。
睡眠時間もしっかり確保して下さいね。

★エネルギー源を蓄えよう

フルマラソンの方はレース2日前から、ご飯や麺類等の炭水化物の割合を普段より少し多めの食事に切り替え、エネルギー貯蔵量を増やす食事法「グリコーゲンローディング」を行うのがオススメです。

★朝食は必ずとりましょう

レース当日も、炭水化物（ご飯、麺類、餅）でエネルギー源をしっかり補給し、クエン酸（オレンジジュース）をプラスしてあげるとグリコーゲンの蓄積を促す作用があります。
スタート前に補食として糖質（カステラ、バナナ、ゼリー飲料）をとる事で、糖が脳に刺激を与え活性化する効果も期待出来ます。
ちなみに、ちばちゃんは腹持ちのいいお餅がお気に入りでしたよ～！

★天候に応じた準備

過去2大会の最高気温は25℃最低気温10℃と寒暖差が大きい事があります。
天気予報をこまめにチェックして天候に応じたウェアや、着脱できるもので体温調節を心がけて下さい。雨対策やスタート時の防寒に最適なのは、透明のビニールカップです。透明なのでナンバーカードがしっかり見え、不要になれば丸めてポケットに入れるか給水所でゴミ箱に捨てられる手軽さもいいですね。
透明ゴミ袋に首と手を出す穴を開け、袖無し簡易カップを作るとよりコンパクトです。

★マメ対策

マメが出来やすい方は、ワセリンを塗って予防しましょう。
私はマメが出来やすい所に予めテーピングしていましたよ。

★スタート前に1番大事なものは…

トイレに行っておくことです(笑)
レース中にトイレに行く場合、最低でも5分以上並ばなければならずロスタイムとなります。なるべく回数を少なくするのが得策です。

★オーバーペースに注意

コースは小刻みなアップダウンがある事を頭に入れ、くれぐれも前半の飛ばし過ぎには注意しましょう。
ビギナーさんはお友達とお喋りが出来るくらいのペースがオススメです。

★給水、給食は早めに、こまめに

体内に吸収されるまでには時間を要します。
それを見越して早めに、胃腸に負担をかけないように、こまめに取りましょう。

★苦しくなったら…

息をフューと吐き出し、さらに腕を脱力してリフレッシュを入れてみましょう。

★後半、足に痛みが出やすい方は

給水所ごとに道路脇で体操を入れるといいでしょう。

★無理は禁物です！

マラソンは自分の身体と心と対話をしながらレースを組み立てていきます。
闇雲に自己ベストタイムを狙うのではなく当日の体調や気象条件、レースの途中経過に合わせたレースプランを臨機応変に変更していく事が望ましいです。また起床時に体調チェックを行い、不安があれば棄権する勇気を持ちましょう。

★歩いてしまっても大丈夫！

回復したらまた走り出しましょう。5分以上歩くと身体が冷えて再び走り出せなくなってしまいます。歩くのは5分以内が目安です。

★心で走る！！

最後は気持ち！
「何故フルマラソンを完走したいのか？」
「目標は？」「完走のご褒美は…」
などを考えながら☆BEST SMILE☆のゴールを目指そう(≧▽≦)/



会場でBEST SMILE溢れる皆さんに
お会いできるのを楽しみにしています！！