

マラソン&駅伝



千里の道も一歩から。マラソンなんて無理無理!という貴方もこれを読めばきっとフルマラソン走破した気分になれます。そんな貴方の背中を押して一歩踏み出すきっかけとなれば幸いです。

音楽聴きながら走るのは危険!

ヘッドホンで音楽聴きながら公道の走行は車や自転車などへの注意力が散漫になります。グラウンドなどの専用コース以外ではヘッドホンははずしましょう。

準備運動とクールダウンは必ずやりましょう

けがの防止に準備運動は欠かせません。マラソンの場合下肢(ひざから下)のけがが起しやすいので屈伸、ストレッチ、関節回しなど15分くらいかけてじっくりやりましょう。クールダウンも忘れてしまいがちですが筋肉痛を翌日に残さないために準備運動と同じくらいじっくりやりましょう。

水分補給

「運動中に水を飲むとダレてしまうから禁止!」というのは昔話。脱水症状は命に関わる事態です。喉が渴いたと思う前にこまめに水分を補給しましょう。

熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病があります。体は汗をかくことで、体温が上昇しすぎるのを防ぎますが、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。暑いときにはこまめに水分を補給が大切です。

日本体育協会 公認スポーツドクター

日本の医師免許を持ち、日本体育協会が行う所定の講習会を修了し、認定された医師です。全国各地で、スポーツをする人々の健康管理や、スポーツ傷害に対する予防、治療等の臨床活動を行うとともに、スポーツ医学の研究、教育、普及活動にあたっています。

東京マラソン

2007年より開催された市民マラソン。東京の観光名所を走れるマラソンのためランナーだけでなくボランティアスタッフも希望者が殺到する、マラソンブームの起爆剤となった大会である。

【関連ページ】東京マラソンHP <http://www.tokyo42195.org/>

ホノルルマラソン

1973年より開催される市民マラソンで毎年12月第2日曜日に開催される。(2008年は12月14日)スタート時刻は午前5時、車いす部門は4時55分。また一般部門では総合表彰とは別に各年代の上位選手を対象にした表彰などもある。2~3万人の参加者のうち日本人が半数以上を占めている。マラソンとしては高温、風などの気象条件やアップダウンもあり、時間制限を設けていない。満7歳以上の健康な人なら誰でも参加できる。

【関連ページ】JALホノルルマラソンHP

<http://www.honolulumarathon.jp/>