



マラソン愛好家の方よりの問い合わせから、マラソン初心者のためのマラソン・アドバイスを作成しましたので、参考にしてください。

1. マラソンを始める前に、足のコンディションを整える

回内の激しい足、扁平足、外反母趾気味の足、ふくらはぎが痛くなりやすいなどちょっとしたトラブルを抱えている人のほとんどが、足の機能障害を起こしている可能性が高いようですので、足のコンディションを整え、ストレッチを十分行って足元からマラソン用の体の準備をしてください。

足、脚のコンディション調整は、アスケルにお任せください。

2. フィンソールを利用してください

足の安定したバランスと足の機能を最大限に生かすためにフィンソールを利用を忘れないでください。

2. 履きなれた靴下と靴の用意

靴下と靴は履きなれた物を利用してください。

靴下の滑り止めのついたものは、水疱や血豆の原因となりますので普通のものが良いかと思えます。おろしたての靴下は使わないでください。

3. シャツは当日の気候や天気に合わせて

当日の天候に合わせて選択できるように、長袖や半袖のものなどいくつか用意してください。

4. 帽子は必需品と考えて下さい。

5. スタート時間と同じ時間に走り始める練習

スターと時間と同じ時間に走り始める練習を何度か行ってください。

それに合わせた起床や食事の時間、排便の時間などを体験しておくと思いいます。

6. マラソン会場ではトイレが込み合いますので、特に大便是自宅で済ませていかれる等排便時間のコントロールが結構重要かと思います。

7. 食事は3時間前に済ませる

お腹がすいたら1時間前までに軽食(バナナ等)を摂るようにすると良いと思います。

走る前や走った後に暖かいお茶が役立つので、ポットにお茶を用意して行くと良いです。

薬剤やサプリメントの突然の使用はお腹の調子が悪くなる場合がありますので、慣れないことは止めておかれることがよいかと思います。



8. 前日はお酒を控えることをお勧めします。
アルコールの分解のために肝臓が多くの水分を必要とし、脱水等水分コントロールが難しくなります。できれば、2～3日前から水分補給を多めに摂るウォーターローディングも良いかもしれません。
9. 練習で、30kmを一度体験されておられることがお勧めです。
10. 練習で自分に合ったペースをつかんでおき、他のランナーにつられないことも大切かと思えます。練習は嘘をつきませんのでしっかり走り込まれることをお勧めいたします。
11. 脚は高く持ち上げない
足関節はあまり動かさず、脚は高く持ち上げないことが長距離では大切なポイントのひとつです。殿筋で走る感じですよ。
12. 頭が上下左右にぶれないことも大切。
13. 走り方では、お腹を捻らないように右手と右脚が一緒にできるような感じのナンバ走りが、お勧めです。これは個人差が大きく現れるので自分に合った走り方を見つけてください

アスケル・ランナーズ・クラブ
B.Nakano
理学療法士(大阪)