

フルマラソンのポイント

鎌方 明彦

フルマラソンの楽しさは、完走の達成感にあります。まさに、ゴールするまでの努力が報われるのですから。

I 大会前

1 練習量と質

スタート時点までの3ヶ月間、どのような練習量とスピード練習、栄養補給・睡眠や休養による疲労対策等を行ってきたかで、ほぼゴールの時間が予想されます。

スタートラインに立ったときは、既にレースは半分終わっていると言っていいでしょう。

2 防寒対策

冬の寒いときは、疲労から風邪をひきやすくなります。防寒対策やマスクの着用など、外部からの影響をできるだけ防止しましょう。



3 気温

気温に対する慣れで、同じ気温でも秋は寒く感じ、春は暑く感じます。

4 足の手入れ

足の爪や魚の目・たこなどは数日前までに手入れをしましょう。

5 栄養補給

大会までの1週間、カーボローディングをすると良いでしょう。主食・副食を工夫することでグリコーゲンを体内に蓄積するものです。内容についてはパソコンで検索すると良いでしょう。

6 大会参加準備

大会に参加するに当たり、受付はがき等準備するものが多いので、前日までに用意するようにしましょう。

(当日の持ち物)

受付はがき、ランニングシャツ、半袖シャツ、長袖シャツ、ランニングパンツ、靴(大会用と往復用)、靴下(複数)、帽子、手袋、タオル、濡れタオル(ゴール後に体を拭きます)、ハンカチ、スポーツ用バッグ、シート、バンドエイド、ワセリン、綿棒、爪切り、当日の新聞、読みかけの文庫本、耳栓、小物入れ用袋、洗濯物入れ袋、ごみ入れ用レジ袋、お財布、SUICA、携帯電話・スマホ、携帯ラジオ、カメラ、眼鏡入れ、軽食(おにぎり・バナナ・チョコレート等)、筆記具、ティッシュペーパー、必要に応じてウエストポーチ等

7 女性特有の対策

スポーツブラ等女性特有の対策については、経験豊富な同性の方にお聞きください。

8 神頼み

最後に、どうしても不安の強い人は、無神論者であってもお守りを携帯するとよいでしょう。そして神頼みを忘れずに。

II 大会当日

1 食事



朝食はスタート4時間前(朝食終わりが3時間半前)がベターです。レース中を含め、ゴールまでの時間が長いので、朝食はいつもよりかなり多く食べましょう。

2 服装

気温・湿度により、走るウェアをスタート直前に決めること。従って、半袖シャツ・長袖シャツ・手袋・帽子・着替え等十分用意すること。

3 排便

大会会場は参加者がとても多いので、早めに排便しておきましょう。ウォーミングアップで会場外に出、公共トイレを見つけておくといいと思います。

4 体調

風邪などによる発熱、ぎっくり腰や坐骨神経痛の痛みの有る方は、大会を回避しましょう。

5 甘味

朝食時やスタート前にケーキや大福など食べる人がいますが、好物なら良いが、辛党は気持ち悪くなるので避けましょう。

6 家を出る時間

大会当日は、時間に余裕を持って早めに家を出ましょう。

Ⅲ レース直前

1 準備体操・ウォーミングアップ

スタート前に準備体操、ウォーミングアップを行いましょう。内容は軽度で良いでしょう。

2 靴について

靴はある程度履いて、足に馴染んだ新しいレース用を用意すると良いのですが、お金がかかります。

もったいないと思う場合は、履き慣れたものを使用しましょう。と言っても履き潰した靴は弾力性が低下しているので避けて下さい。



3 ワセリンの効用

ワセリンは必要不可欠の用品です。腕や脇腹、股摺れ対策として、また、膝・ふくらはぎ等、脚全体の防寒対策にも使います。

安価なので、用意しておきましょう。

とうがらし成分の入っているものは、レース後にお風呂に入ると刺激がすごく、とても痛いので、慣れていない人は避けたほうが良いでしょう。

4 バンドエイド

レースにおける長時間の反復運動で、乳首が摺れ、汗と交わってとても痛くなります。レース前に、バンドエイドを乳首に貼ると良いでしょう。

5 靴紐

後半、足がうっ血などにより膨張します。靴紐は練習時より緩めにしましょう。

IV レース中

1 レースペース

前半は自重した走りに心掛け、リラックスすること。

後半は、疲れても立ち止まることなく、遅いスピードでも走りきることが大切です

2 人の流れ

スタート時は、どうしても早い流れになります。周りの人たちの走りに惑わされないことが大切です。

3 給水

給水は早めに摂りましょう。気温が低い場合は、無理に給水しなくて良いでしょう。



4 空腹

後半、空腹感に襲われることがあります。主催者側の給食やウエストポーチに食べやすいものを入れるなど工夫しましょう。これも楽しみの一つです。

V ゴール後

1 着替え

ゴールしたら、汗や発汗による塩分を拭き取り、早めに着替えましょう。

2 飲食

疲れきっていると、食事や飲料を摂取することが出来ず、無理に摂取すると、戻ってしまうこともあります。このような体調の場合は、早く自宅に帰りましょう。

3 お風呂

お風呂に入り、疲れを癒すとともに、今日のレースを振り返りましょう。

(2016年5月記)

(鎌方 明彦さんのプロフィール)

フルマラソン完走を 110 回完走 (自己ベストは、2 時間 55 分 40 秒)

我孫子走友会の会長を 2008 年～2013 年 (3 期) 務める。