

◆◆ マラソン大会まで、あと少しです！！ ◆◆

いよいよ、27日はマラソン大会当日です。

今まで練習してきた成果が発揮できるよう、コンディションを整えておきましょう！



★ 前日に気をつけること ★



① 夜は早めに休む！

睡眠不足は、貧血やめまい・頭痛などを引き起こす原因になります。



② 寝る2～3時間前は何も食べない。

③ 足の爪をもう一度チェック！

短く切ってありますか？
足の爪が伸びている状態で長距離を走ると、となりの指に爪があたって、傷になってしまいます。



★ 当日に気をつけること ★



① 朝食を必ず食べてくること！

走る3時間前には、食事を済ませておく。
走る直前の飲食は、吐き気・腹痛の原因になります。



② 排便を済ませておく！

排便を済ませていないと腹痛を起こしやすくなります。朝はいつもより少し余裕をもって起きましょう！



★ けがをしないようにするには… ★

★ 準備運動をしっかりする

- からだ全体をほぐす→捻挫や腰痛などを予防する
- からだ全体を暖める→血液の流れを良くし、酸素運搬ルートを作動させる



★ ストレッチ

- 太ももの前面の筋肉を伸ばす→膝の痛みを予防する
- 太ももの裏面とふくらはぎの筋肉を伸ばす→肉離れを予防する
- 股関節周辺（太ももの前・後、おしり）の筋肉を伸ばす→腰痛を予防する



★ ゴールしたら… ★

- ① 走り終えても、急に止まらない！
ゆっくり走るか、歩きながら呼吸を整え、徐々からだを休めよう！
- ② タオルでしっかり汗を拭きとる！
汗をそのままにしておくと、からだが冷えて風邪の原因になる！
- ③ 体調の悪い人は、無理をせずに申し出ること！

急に止まると、今まで走って上がっていた心拍数が、急激に落ちることになり、心臓に負担がかかってしまう！

