



「マラソン後のケアの仕方や食事について」

本年2月16日(日)に『熊本城マラソン2014』が開催されます。



走れ、挑め、天下の名城へ。
熊本城マラソン2014

KUMAMOTO CASTLE
MARATHON
2014.2.16(SUN)

公務員ランナーの川内優輝選手も出場予定の「歴史めぐりフルマラソン」に至っては、全国各地から約12,000人の市民ランナーが城下町を駆け抜けます。今回は、熊本県理学療法士協会のスポーツ小委員会が、マラソン後のケアの仕方や食事について簡単にご紹介致します。

● レース後の水分補給

直後には、まずは水分補給をしましょう。さらに、糖分と一緒にとるとベスト。できれば、スポーツドリンクなど、糖分に加え必要な水分とイオン(電解質)を早めに補給しましょう。また、ビタミンCやクエン酸を含んでいる100%ジュースもオススメ。

● アイシング

レース中に脚を痛めた場合、あるいは痛みを感じた箇所を早急に氷でアイシングしましょう。冷やす時間目安は、20分ぐらいにして下さい。

● 疲労をおさえる“積極的休養”を心がける

ゴール後は、すぐに座り込んだりせず心臓への負担を軽くするために、しばらくはゆっくりと歩き続けて呼吸を整えましょう。かなりの汗をかいているでしょうから、なるべく早いうちにタオルで汗を拭きとって着替えるようにします。そして、軽めのストレッチングや疲労物質の乳酸を蓄積させないようにするセルフマッサージをして筋肉や関節のこわばりを最小限に食い止めましょう。熊本城マラソンのような、真冬のマラソン大会ではゴール後、あまり長居せずすみやかに帰宅することも大切です！。

● レース終了後のその日の夕食 ～タンパク質・糖質・ビタミン・ミネラル～

マラソン終了後は胃腸も疲れているため、消化の良い食事をするように心がけましょう。その日の夕食でチャージしておきたいのは、夜眠る時に体を修復させるために必要な栄養素です。そして、筋肉や肝臓から貯金(グリコーゲンという物質)を、走るエネルギーとして使った分だけ、再び貯金できるようにしっかりと糖質をとるようにします。さらに走ることで使ったビタミン・ミネラルは、糖質をグリコーゲンに変化させるために必要となるため、併せて摂取するようにします。特にビタミンB群の補給は必須!!。お鍋は野菜や魚・お肉などを煮込むので消化の良い食事の代表!!!。

● 大会後(フルマラソン)の休養

フルマラソンの疲労が取れるには、1か月必要だとされています。その期間は、激しい運動を避けましょう。



無理をしないで自分の身体を気遣うことも、何よりも『また、楽しく走る』ことに繋がると思います。