



～フルマラソンを走る～

さていよいよ熊本城マラソンですね。大会に出られる方はこれまで辛いトレーニング、練習を重ねてこられたと思います。ここでは、フルマラソンを存分に楽しむために注意しておきたいことを述べます。良かったら参考にしてください。

① 疲れを残さない

フルマラソン本番当日までに疲れを溜めない、残さないことは非常に重要です。本番前から疲れていたのでは完走も遠のいてしまいます。本番1週間前から前日はトレーニングも軽めに留めておいて、早めに就寝し朝型の体作りをお勧めします。前日は遠足前のように興奮したり、緊張したりで寝付けない方もあるかと思いますが、寝ようとするのが大切です。身体を横にしてゆっくり休むだけでも随分疲れ加減が変わってくると思いますので、無駄な夜更かしは避けるようにしたいものです。

② 絆創膏を用意しておく

普段の練習ではさほどありませんが、距離が延びてくると皮がめくれたり、まめができ潰れたりとアクシデントが起きやすくなります。しかしそのまま走り続けることは更なる被害をもたらす可能性が高く、非常に危険です。もちろん大会側で救護班も待機していますが、近くにあるとは限りません。このため大会では応急処置用に2～3枚用意しておくとういと思われれます。

③ トイレは忘れずに

参加者の多い大会の場合、どれだけ気をつけて本番前にトイレに行ってもスタート地点への集合時間から、スタートまでの時間が長く、途中でまた行きたくなってしまいます。そんな時は我慢せずにトイレを見つけてでも行くようにしましょう。実際我慢しても身体に良くないですし、中には大会後に膀胱炎になる方もいらっしゃるか……。気を付けてくださいね！

④ ペースをしっかりと守る

完走が目的でタイムは特に気にしていないという方や初めてのフルマラソン、初心者ランナーの場合は仲間とお話出来るくらいの余裕のペースで走ることをお勧めします。最初は周りのペースに気を取られ、また気持ちも高揚していますからついついペースが速くなりがちです。すると30km地点から足が動かず、最後は引きずるようにゴールというパターンになってしまいます。お話出来るくらいのペースで走ればオーバーペースになりにくく、最終的にバテにくいペースにもなります。中級・上級の方であれば、自己で設定したタイムを見ながら走れると良いかと思います。

⑤ きつい時は立ち止まる

きつくて一度立ち止まったら再度走り出すのは難しいから、せめて歩くでもして立ち止まらない方がよいという方もいらっしゃいますが、気力さえあれば再び走り出すことは可能です。それより無理して足がつってしまったら再び走り出すのは困難です。足がつりそうという感覚はなんとなく分かると思うので、その時は一度立ち止まりストレッチなどして足の回復を待ってから、ゆっくり走り出せば少しでも前に進んでいけると思います。

フルマラソン本番に向けて体調を整えてきたつもりでも、本番当日に体調を崩してしまったり、走っている途中で怪我してしまったり、足がつってしまうことは十分考えられます。そのような時は無理せずにリタイアを考えることも必要です。大会は今回が最後ではないので、次回にむけてまた頑張るように頭を切り替えることも大事です。決して無理をして、今後一切走れないということがないようにしたいものです。

さあー準備は整いましたか！？フルマラソンを完走して、その感動を是非十分に味わってください☆☆☆
(文責：荒木理恵)

