

第38回 つくばマラソン

完走するためのチェックポイント

当日も普段と同じ生活を心がけましょう!!



1. 生活習慣

完走するために、日頃の生活習慣を見直していきましょう。
健康な身体をつくるのが、マラソンを完走するための第一歩です!

ランナーの健康習慣

- 睡眠時間は7~8時間
- 適正体重を維持する
- 飲酒・喫煙を控える
- 毎朝、朝食を取る
- 定期的に運動をする
- 日頃から水分補給をする
- 間食をあまり取らない

2. スタート前のチェックリスト

安全にレースをはこぶために、
レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。

下記項目(1~8)の中で、1つでもあてはまる項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んで下さい。

- 1. 熱がある、熱感がある。
- 2. 疲労感が残っている。
- 3. 昨夜の睡眠が充分にとれなかった。
- 4. レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。
- 5. かぜ症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)がある。
- 6. 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある。
- 7. 腹痛、下痢がある。吐き気がある。
- 8. レース運びの見通しが立っていない。

3. 水分補給のススメ

事前に給水ポイントをチェック!!



(1) 水分のとり方

□マラソン開始 30 分前	□マラソン中	□マラソン終了後
200~300ml 薄めのスポーツドリンク	200ml 程度の水 (15~30 分毎)	速やかに スポーツドリンク等 (飲み過ぎには注意)
濃い飲料は、胃への負担が大きくなり、パフォーマンスが低下しやすくなります。	給水ポイントを上手く利用しましょう。エネルギー(バナナ)+ミネラル源(塩)などを摂取することも必要です。	

(2) おすすめ飲料水濃度

- 塩分
0.1%~0.2% の食塩が含まれているもの
(市販の飲料: 100ml 中にナトリウムが 40~80mg 含まれているもの)
- 糖質
4~8% 糖分が含まれているもの

4. コンディショニング調整

< 食事について > 心がけましょう

- 1日3食
- 決まった時間に
- バランス良く!

特に、**主食・主菜・副菜・乳製品・果物**の5要素を揃えることが大切です。
また、**本番3日前から低脂肪・高炭水化物**の食事へと切り替えると、エネルギーが充実した状態でマラソンを行うことができます。



< 服装について >

- ウェア
つくばマラソンは11月末に行われます。気候に合わせて、タイツやインナーを使用し、体温調節を行ってください。ウェアの素材は、通気性が良く速乾性の高いメッシュがおススメです。
- 靴下
靴ズレやマメ・水ぶくれ防止のためにも、ランニング用の靴下を選びましょう。マメなどを防いでくれるだけでなく、通気性も良いのでおススメです。
- 帽子
冬とはいえ、日差しが強い日もあります。帽子を準備しておくことをおススメします。また雨の日にも使えるので準備しておくくと便利です。

5. レース当日の必需品

レース完走できるよう、必需品をウェストポーチに入れて準備しておきましょう!

- ブドウ糖 (アメ類など 5 個)
走るエネルギーの源がブドウ糖です。レース中にすぐ補給できるよう、アメなどを持参しましょう。汗とともに出ていく塩分も補給できる塩アメがおススメです。
- ティッシュ
鼻水を拭き取ったり、レース中の転倒による出血の際など便利です。
- 絆創膏 (5 枚)
応急処置にも使用でき、靴擦れ・マメ防止のためにも役立ちます。

下記内容は（公財）日本陸上連盟医事委員会と日本体力医学会ガイドライン検討委員会により策定されたものです。
遵守して競技に取り組んでください。

マラソンに取り組む市民ランナーの安全 10 か条

- 1、普段から十分な栄養と睡眠をとりましょう。
- 2、喫煙習慣をやめましょう。
- 3、メディカルチェックを毎年受けましょう。
- 4、生活習慣病がある方は、かかりつけ医とよく相談しましょう。
- 5、計画的なトレーニングをしましょう。
- 6、気温、湿度に適したウエアの着用と、適切な水分補給をしましょう。
- 7、胸部不快感、胸痛、冷や汗、フラツキなどがあれば、すぐに走るのを中断しましょう。
- 8、足、膝、腰などに痛みがあれば、早めに対応しましょう。
- 9、完走する見通しや体調に不安があれば、やめる勇気を持ちましょう。
- 10、心肺蘇生法を身につけましょう。

マラソンに取り組む市民ランナーの皆さんが、レース中に心肺停止などを起こさず安全に楽しく完走できることを支援するため、ランナー自身が自己責任のもとにどのような健康管理をおこなうか、どのようにトレーニングをおこなうか、レース当日にどのような注意をすべきか、について「安全 10 か条」としてまとめたものです。

「つくばマラソン」に参加する皆さんも、ぜひ、この 10 か条にある内容を守り、大会に臨んでください。

市民マラソン・ロードレース 申込時健康チェックリスト

市民マラソン・ロードレース申し込みにあたって、健康チェックが必要です。申込者各自で必ず確認してください。

(A) 下記項目 (①～⑤) のうち 1 つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医によく相談してください。かかりつけ医の指導の下、検査や治療を受けて下さい。 レースに参加する場合には、自己責任で行って下さい。

- ①心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、不整脈など）の診断を受けている、もしくは治療中である。
- ②突然、気を失ったこと（失神発作）がある。
- ③運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
- ④血縁者に「いわゆる心臓マヒ」で突然亡くなった方がいる（突然死）。
- ⑤最近 1 年以上、健康診断を受けていない。

(B) 下記項目 (⑥～⑨) は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談して下さい。

- ⑥血圧が高い（高血圧）。
- ⑦血糖値が高い（糖尿病）。
- ⑧LDL コレステロールや中性脂肪が高い（脂質異常症）。
- ⑨たばこを吸っている（喫煙）。

かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。

かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

ナンバーカードを受け取ったら、必ず、緊急時の連絡先、
必要事項をナンバーカードの裏面に書いてください。