



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

ゼロからはじめるフルマラソン vol.6

今月号の相談は「まったくの初心者が半年後にフルマラソンを完走するにはどうしたらいいか」というもの。最終回(6回目)のテーマはフルマラソンへの挑戦。さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

Q 前回のアドバイスを受けて、無事にハーフマラソン(約21・1キロメートル)を2時間10分以内で完走することができました。そこで、つぎはいよいよフルマラソンに挑戦したいと思います。その際の注意点を教えていただけませんか。

A フルマラソン挑戦にあたっては、今まで以上に用意周到に身体コンディションを整えることが大切です。これまでの練習で肉体には想像以上に疲労が蓄積しているはずです。まずは筋肉専門の治療院に行つて身体や筋肉の状態をみてもらうことをオススメします。そのうえで、本番までの身体ケアをどのようにしていくかを決めていくといいでしょう。また、練習についてはレース3週間前をピークに、質は保ちながらも徐々にその量を減らすようにしていってください。そうすれば本番までに身体の疲労が抜け、ベストコンディションでスタートラインに立てるはずです。

Q 初のフルマラソンになるわけですが、本番を想定して行つておくべきことはありますか。

A フルマラソンでは5時間近く身体を動かし続けますので、信じられないほど体力を消耗します。少しでもその状況に近い体験をしておくために、レース1カ月前までに月1回くらいの割合で、ペースは気にせず3〜4時間走り続ける練習を盛り込んでみると思います。

また、その際には本番のレースを想定して、走る途中でエネルギーを摂取することにも挑

戦してみてください。長丁場のレースではエネルギー補給が重要になります。水分不足は脱水症状につながりますし、糖質が不足すると身体が動かなくなってしまう。そのため、レース中には給食場にあるスポーツドリンクや一口サイズのパンなどを摂取する必要があります。慣れない人にとっては走っている最中に食べたり飲んだりするのは思いのほか難しいものです。ですから、練習中に走りながら食べたり飲んだりしてみること、あらかじめ自分の身体にどのような変化が起こるのかを体験しておいたほうがいいと思います。

Q レース当日は何時くらいに起床し、どのような朝食を摂ればいいのか。

A 朝9時頃にはじまるレースの場合、午前4〜5時くらいに起床するとコンディションが整うように思います。また、朝食については糖質が豊富なお餅やカステラなどを摂取するのいいでしょう。練習の成果を発揮するためにも、準備はレース直前まで抜かりなく行うことが大切です。

練習はけつして人を裏切りません。スタート直後はやる気持ちは抑えて、淡々と事前に想定したペースを刻んでいってください。5時間以内での完走を祈っております。

「ふるかわふんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門のソフィア整骨院を開院。



【問い合わせ】
ソフィア整骨院
●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276
http://sophia-seikotsuin.com
イラスト: 丸子万葵