



古川ふんと  
ソフィア整骨院 院長

## ウルトラマラソンのポイント

今月号の相談は「ウルトラマラソンに挑戦する際のポイントを教えてほしい」というもの。  
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** 今度、100キロのウルトラマラソンにチャレンジしようと思うのですが、いまひとつ自信が持てません。ふんと先生は先日、100キロのウルトラマラソンを完走したそうですが、そのコツや注意点があれば教えてください。

**A** ウルトラマラソンを完走するにはいくつかのポイントがあります。そのひとつとして、フルマラソン以上の距離を走る練習に何度も取り組んでおくことです。それはウルトラマラソンで求められる資質が「速さ」ではなく「強さ」にあるからです。たとえば私の体重は約56キロですが、その場合、100キロのレースを1回完走するのに約5600キロものカロリーを消費します。ウルトラマラソンでは道中にこれだけのカロリーを消費するので、途中でしっかりと栄養補給をしなければとても完走することはできないのです。

しかし、いざレース中に栄養補給しようとしても、運動中は内臓機能が低下しているため、思うように食事がとれなくなります。そうならないためにも、事前に50キロ以上を超える超長距離の練習を実施し、走りながらその合間におにぎりやパンなどを補給して「走りながら食べられる胃」をつくる必要があります。

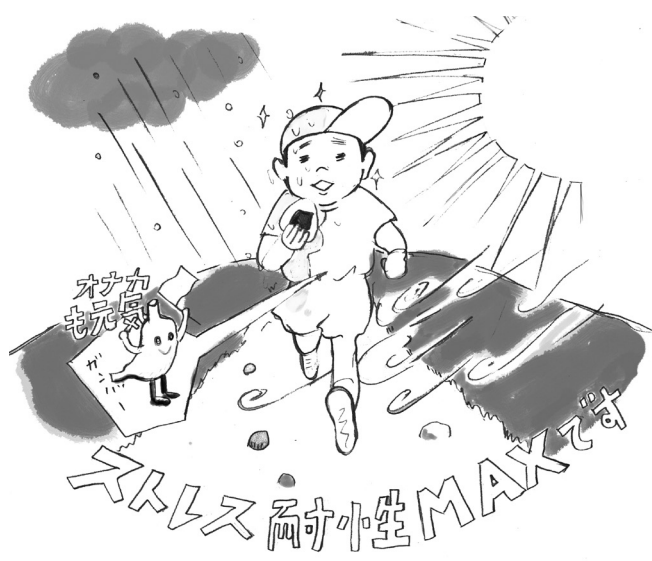
**Q** フルマラソンは何度も完走してありますが、体力的な面は大丈夫でしょうか。  
**A** フルマラソンを何度も完走している人であれば、体力的には問

題ないと思います。基本的にはフルマラソンと同じような練習やケアを心がけるようにしてください。ただウルトラの場合、レース後半には精神的な強さも求められます。日頃からストレス耐性力をつけ、メンタル面の強化をはかることも必要です。

**Q** そのほか、どのような点に注意すればいいでしょうか。  
**A** ウルトラマラソンの道程は長時間にわたるので、天候・気温の変動、体調の変化など身体の恒常性をおびやかすさまざまなアクシデントに見舞われます。私自身、1回目の挑戦の際には熱中症でフラフラになり、リタイアを余儀なくされました。どんなアクシデントにも柔軟に対応できる能力、極限下においても自己をしっかり管理できる能力、ウルトラマラソンはそういった生きていくうえで本質的な強さを試す絶好の機会になると思います。

**Q** レース後の身体のケアはどうすればいいでしょうか。  
**A** 長い距離を走るのでフルマラソンよりも筋肉痛は出ると思います。ただ、レース後にきちんとマッサージをしたり、湯船に浸かって筋肉をほぐしたりしておけば問題ないでしょう。

「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」を開設。



【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