



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完走 vol.4

今月号の相談は前号に引き続き、「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。4回目のテーマは10<sup>キロ</sup>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** よいリズムでトレーニングを習慣化することができたので、そろそろレースに挑戦したいと思っています。まずはどのくらいの距離から挑戦すればいいでしょうか。

**A** いきなりフルマラソンに参加するのは初心者にとって敷居が高いと思いますので、最初は10<sup>キロ</sup>のレースで60分完走を目標にしてみるといいと思います。そもそも練習とレースでは走る際の環境が大きく違います。レースでは大勢の参加者とタイムを競うことになり、練習のときにはない独特の緊張感があるからです。人によってはレース直前にトイレが近くなったり、場合によっては腹痛に襲われたりしてしまうかもしれません。しかし、この緊張感をうまく利用すれば、適度な高揚感を維持してレースに臨むことができ、練習時以上のタイムを記録することができるはずです。だからこそ、最終目標であるフルマラソンに臨む前に、何度かレースの雰囲気慣れておいたほうがいいのです。また、レースにエントリーすることは練習のモチベーションを維持するうえで大きな意味があります。定期的にレースに参加し、達成感を得ることで、継続的に楽しくトレーニングに励むことができるようになると思います。

**Q** レースではどのようなペース配分で走ればいいのか。

**A** 普段の練習で10<sup>キロ</sup>を走るこ

**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** 10<sup>キロ</sup>のレースであれば、それほど身体にダメージは残らないと思います。ただし、ゴール手前で無理にラストスパートをかけると、脚の筋肉を傷めてしまう可能性があります。ラストは軽く流すようにして、もしもレース後に違和感が残ったら、すぐに筋肉治療を受けてダメージの回復をはかってください。

【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