

## マラソンレース前の調整方法



古川 ぶんと  
ソフィア整骨院 院長

今回の相談は「フルマラソンに出場する際の注意点や直前の調整方法を教えてほしい」というもの。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

**Q** 40代にして初めてフルマラソンの大会に出場します。どのような点に注意するといでしょうか。

**A** 注意すべきは「故障」よりも「疲労の積み残し」です。初めてのフルマラソンではケガそのものより、事前の練習のやりすぎ（オーバーワーク）で肉疲労が回復しないまま当日を迎えてしまうケースが多いです。その結果、「カラダが重い」「膝が気になる」といった不調が出やすくなります。とくに多いのが「脚の重さ」です。直前まで練習の量を落とさないでいると、歩くだけで脚が重くなったり、階段昇降で太ももやふくらはぎがパンパンに張ったりしてしまいます。また、レースへの不安から走る距離を急に増やしたり、はやいペースでフォームを崩したまま走りつづけたりと、膝の外側の痛み（ランナー膝）やお尻の筋肉に痛みを発生することがあります。人によっては、足首を使いすぎるフォームになっていたり、シューズが足型に合っていないかったりして、すねに痛みが生じるケースもあれば、さらにはふくらはぎや足に疲れがたまり、アキレス腱や足裏に違和感が出ることもあります。

**Q** どうすればコンディションを改善することができのでしょうか。

**A** ポイントは「ピーキング」と「テーパリング」になります。ピーキングは当日に向けて調子を合わせることで、テーパリングは練習量を減らして疲れを抜く期間のことです。具体例をあげると、マラソン大会の約1カ月前から①練習量を落とす②睡眠・

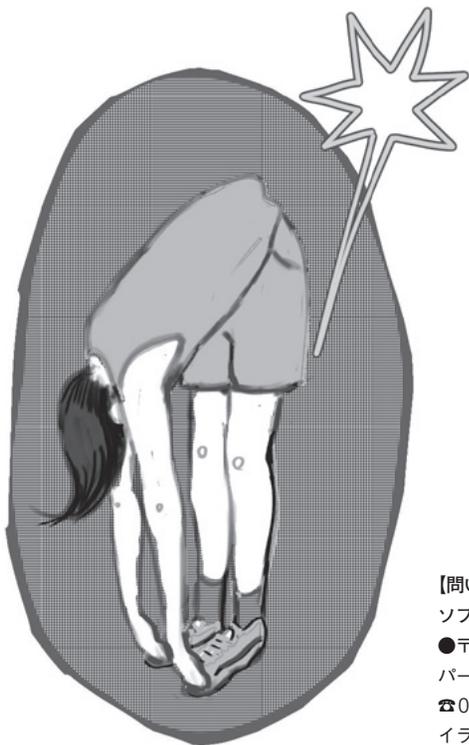
休養を優先する③湯船に浸かってカラダを温める④アルコールを控える⑤食事や補給食、シューズや靴下は新しいものに替えないを基本にしてください。

**Q** 初心者ほど不安になると「最後にもう少し走っておこう」と練習をプラスしたくなりますが、直前に練習量を増やしても良い結果にはつながりにくいのです。大事なものは疲れの抜けた軽い脚で当日を迎えることです。

**Q** 筋肉のケアはどのようにすればよいのでしょうか。

**A** 筋肉の状態を自己判断するのは難しく、筋肉治療の専門院でチェックを受けるのもひとつの方法です。専門家に客観的に診断してもらい、必要なケアを受けることで自信と安心を得られるはずです。初めてのフルマラソンは、完走するだけでも十分に価値があります。カラダを守りつつ、万全のコンディションで当日を迎えて、最高の経験にしてください。

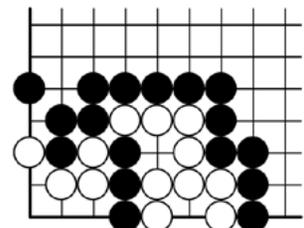
「ふるかわぶんと」1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【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：丸子日記

### 囲碁でいっおく

出題：村瀬利行・「囲碁研究」元編集長  
【黒番】コウにご注意ください。



←解答はP71にあります