

## 健康にフルマラソンを完走するための 7か条

### 大会参加前（～数日前）

- ① トレーニングを十分に行う。
- ② 自身の走行フォームを整える。

### 走る直前（1週間前～前日）

- ③ 無理して練習をしない。  
⇒ 神経や筋肉への疲労・ストレスが蓄積  
⇒ 足の攣り・けいれんの原因になります。

### 走行中

- ⑤ こまめに水分補給をおこない、熱中症や脱水を予防する。  
⇒ 体温の上昇を防ぎます。
- ④ 水分だけでなくスポーツドリンク等で塩分を補給する。  
⇒ 低ナトリウム血症の予防になります。
- ⑥ 無理せず走行のペースを落とし、リタイアを恐れない。

### 走行後

- ⑦ スポーツドリンク等で水分・塩分をバランスよく摂取しよう。

万が一

# マラソン中に足の攣り（つり）、けいれんが出たら

一人でやる時



二人以上の時



監 修：重森 裕  
（福岡大学スポーツ科学部）  
協力者：西田 智  
（ 同 ）