フルマラソン2週間前から やって良いこと、ダメなこと

「最後の強化」で思い切り走った方が良いのか、「疲れを抜く」ために休養に専念した方が良いのか・・・意外と迷う2週間前。疲労を残さず体調を万全にしてスタートラインに立つための過ごし方を指導者に聞きました。

トレーニング編

練習は減らした方が良いの？

○
- 週1回のレースペース走
- 1回の走る時間を減らす

△
- 3日続けて休む
- ゆっくりでしか走らない

レースで必要な筋力や心肺機能を維持しながら、疲れを抜いて調子を上げるポイントは「練習量（距離、時間）は減らす」「運動強度（ペース）は落としすぎない」です。「有酸素能力の指標である最大酸素摂取量の維持にはペースを落とさないことが大切」という研究結果も。目安は2週間前はそれまでの8割程度、1週前は6割（1回で10km走っていた人は8km、6km、60分の人は50分、35分）。まったく走らない日が3日以上続くと発汗や血液循環などの身体機能が鈍ってしまうので注意。（岩山）

最長何キロ走ってOK？

○
- 20kmレースペース走

△
- 30km走

2週間前にレースペースで走っても大丈夫な最長距離は練習量に比例します。具体的には直前1カ月の平均週間走行距離の1／2までが目安。週25kmで月間100km走った人は12～13km、週40kmで月間160kmの人は20km、週50kmで月間200kmの人は25kmが、疲労を溜めずに強化できる距離設定の目安となります。

頑張ってそれよりも長い距離を走ることは可能ですが1回の満足感を得るためにレース前のコンディションを崩しては本末転倒。もし、この時期に長い時間を走ることに不安があるなら、上記の目安距離を上限として、たとえば25kmをキロ7分超で走る3時間走など、少しペースを落として時間を長くするやり方が良いでしょう。（岩山）

ハーフマラソンに出てもOK？

○
- ハーフマラソン出場

△
- ハーフでベストを出す

普段家の周りを走るのと同じ感覚で、調整せずにぶっつけ本番で出場し、レースペースで最後まで走り切れれば上出来です。レースの雰囲気は本番への予行練習になり緊張感を持って走れるのがメリット。もし終盤で失速しても「疲れが抜ければ走り切れただろう」とポジティブにとらえます。（岩山）

●

ハーフマラソンは20km相当ですが、自己ベストに近いタイムで走ると疲労が残りますし、そこに調子のピークがきてしまうかもしれません。また、万が一違和感が生じた際はレースまでに回復できないリスクが生じます。ハーフでベストタイムを狙う場合は、3週間前までが無難です。（安喰）

体重が増えやすい

○
- 10分～15分でも走る
- 朝ラン

練習量が減ると「体重が増える」という声をよく聞きます。消費カロリーは体重×距離です。食事を制限するのは骨が折れる、と言う人は、「小分け走」でトータルの走行距離を維持するのが有効です。

例えばそれまで1回で10km走っていたなら、朝ラン5km、駅から自宅まで2km、帰宅後3kmなどに分けても消費カロリーは変わりません。また筋肉にとっては回復時間を挟むことで同じ10kmでも疲労度合は大幅に下がります。10分、15分でも2～3kmは稼げますから侮れません。朝や夜間ならゆっくり走れば汗もそこまでかきません。

●

筋の合成や脂質代謝を促進する成長ホルモンは、短い運動を間隔をあけて繰り返すことで分泌が促されるという研究報告があります。また、同じ距離を走る際、朝食前のランニング、朝と夜の2回に分けて走る、夜だけ走る、という順番で体脂肪の燃焼量が多いという結果も出ており、朝ランは体重管理の側面からも有効と考えられます。（岩山）

調子の良し悪しが分からない

○
- 主観で走る（時計を見ない）

例えば普段のジョグがキロ6分で、いつもの感覚で走ったのに結果がキロ6分より遅ければ疲れがあり、速ければ疲労が抜けて調子が上がってきています。ランニングウォッチでリアルタイムにペースを把握するとそれをクリアしようと頑張ってしまいますが、時計を外したり、走り終えるまで見ない日を一度は設定すると「本当の調子」が分かります。（高岡）

スピードを出して走っても大丈夫？

△
- 習慣のないスピード練習

インターバル走やウィンドスプリントなどのレースペースより速いスピードで走る練習を普段から実施している人は、1週間前から4日前までに「弱点」チェックに活用してください。具体的には、走っている最中に呼吸が苦しければ2日前に1000mを1本実施して心肺機能に刺激を入れます。脚がきつい場合は、完全休養など練習量を減らす判断をします。（岩山）

雨の日はどうしたら良い？

△
- 悪天候でも計画通り走る
- トレイルラン

予定していたポイント練習の日が悪天候になった際は無理をせず、日程をスライドしましょう。計画が崩れる不安もあるでしょうが、風邪など体調を崩すなどしたらレースでベストを尽くすことは困難になります。室内での補強トレーニングはこういったときにも活用できます。また、不整地を走るトレイルランは捻挫などの可能性があるので2週間前からは避けるのが賢明です。（安喰）

補強・ケア編

筋トレって必要？

○
- ランジなど脚の筋トレ
- 体幹トレーニング

△
- 4日前からの筋トレ
- 身体の前面だけの筋トレ

デスクワークが多いと猫背で、胸や腹筋など身体の前側の筋肉が硬直しがちになります。身体の後ろ側（背中、お尻、ハムストリングス）も意識して鍛えてバランスをとりましょう。後ろ側の筋肉群は走る際の「推進力」を生む場所です。（高岡）

●

筋肉痛を残さずにギリギリまで強化できる最後の筋トレのタイミングはレース5日前までが目安。ただし筋トレの習慣がない人は想定以上の筋肉痛に見舞われるケースがあるので、2週間前までに1度実施して回復までの期間を把握してください。（安喰）

アップはした方が良い？

○
- 肩甲骨、股関節まわりのエクササイズ
- 動的ストレッチ

△
- ウォームアップせずに走り出す

筋肉はゴムのような性質があり、動かすことで温まり、伸縮力が高まります。中でも肩甲骨まわりと股関節まわりの筋肉はランニング動作に重要な役割を担いますが、日常生活の中で硬くなりやすい箇所であるため、走る前に動かしておくことが重要。可動域を大きくすることで、スムーズな走り出しができ、安定感も増し故障も予防。股関節まわりの筋肉の機能が高まると、ランニング中の着地衝撃への吸収力も高まります。（安喰）

高岡コーチ お勧め補強

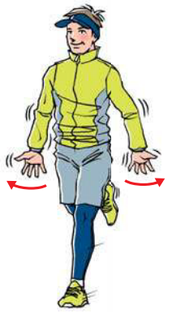
●推進力UPランジウォーク

【やり方】
イラストの姿勢で左右交互に20歩前進

【注意点】
猫背にならないようにし、太ももが水平になるまで腰を落とす。ひざがつま先より前に出ないように注意する

【狙い】
歩幅を広げるとハムストリングスやお尻により高い負荷をかけられる

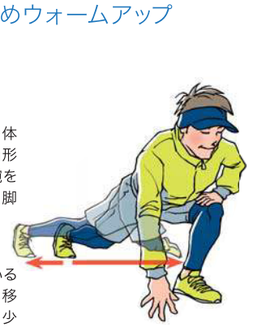
安喰コーチ お勧めテクニック



●深呼吸ランニング

手のひらを外側に返すと胸が開いて呼吸がしやすくなる。酸素を十分に取り込めるとリラックスして走れるように。レース中でも活用できる（余裕のあるうちに始める）

安喰コーチ お勧めウォームアップ



❷股関節まわり

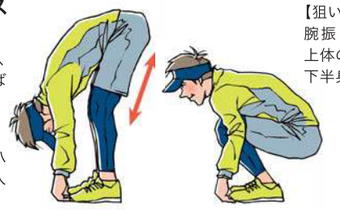
【やり方】
イラストの姿勢から、身体と床の間にできた三角形を上からつぶすように腕を落とす。10～20回。両脚行う

【狙い】
時間があれば、伸びている方の脚を外側と内側に移動させて伸ばすところを少し変えて実施

❶肩甲骨まわり

【やり方】
両ひじを前後に動かし肩甲骨まわりの筋肉を動かす

【狙い】
腕振りがスムーズになり、上体のブレを軽減。
下半身との連動も高まる



❸ハムストリングス

【やり方】
しゃがんでつま先を持ち、立ち上がってひざを伸ばす。5回

【狙い】
走るとき推進力を生むハムストリングスに刺激を入れる

指導者プロフィール

高岡尚司さん（37歳）
ゼロベースプロジェクト代表、鍼灸あん摩マッサージ指圧師。裸足ランでフルベスト2時間45分34秒（12年湘南）、次レース目標は富士五湖で裸足100km ギネス記録（8時間49分42秒）更新

安喰太郎さん（41歳）
会員制ランニングチームHarriers 代表。英国陸上競技連盟公認コーチ。フルベスト2時間36分1秒（10年別大）。次レース目標は東京での2時間40分切り

岩山海渡さん（33歳）
国立スポーツ科学センター、スポーツ科学部研究員。専門はエネルギー代謝で朝ランの効用を探求。フルベスト2時間20分16秒（08年福岡）、次レース目標はびわ湖での2時間20 分切り

本内容は月刊ランナーズ2015年4月号をアレンジしています。

日常生活編

風呂とシャワーどっちが良い？

○
・手洗い、うがい、マスク
・ぬるめの湯船につかる

一般的に、ぬるめの湯（37～40℃）だと副交感神経が刺激されて身体がリラックスし、42℃以上になると交感神経が刺激されてシャキッとします。一日の疲れをとりたいときは37～40℃のお湯につかる方がぐっすり眠れます。逆に、朝に熱い湯やシャワーを浴びると身体が目覚めやすくなります。なお、入浴が疲労回復につながるのは、血流を促進して酸素や栄養、老廃物が循環しやすくなるためです。（岩山）

●

体温が上がると細胞が活性化し、免疫力が高まります。レース前は体温を上げて風邪を予防することが重要です。（高岡）

動かないほうが疲れなさそう

○
・仕事の合間にストレッチ
・歩かない、階段を避ける

△
・一日中ごろごろして過ごす

練習量の減る2週間前からは、仕事や日常生活での疲れやストレスの解消の面からも「息を弾ませる回数」を意識的に増やすことが大切です。走ることはもちろん、ストレッチでリズムよく身体を動かしたり、スーツのまま速歩きでもOK。腕を振って大股で歩き、階段なども使うと良いでしょう。呼吸が活発になることで、全身に酸素が行き渡り、栄養の循環も促進されます。動き回ることでふくらはぎのポンプ機能も活性化され、疲労物質の除去も早くなります。いわば「全身自動マッサージ」状態です。逆に、疲れを溜めないようにとまったく身体を動かさないと、疲労回復に時間を要します。

人はストレスを感じると呼吸が浅くなり、体内に酸素が不足することで脂肪ではなく、糖質がエネルギーとして消費されやすくなります。甘いものに頼ったり、過食になったりするのはそのため。動いて息を弾ませることは、精神的なストレス緩和にも貢献します。（高岡）

たくさん寝たほうが良い？

○
・睡眠時間を確保

△
・不規則な生活

睡眠時間を7時間半から4時間半にして約1カ月生活した場合、ホルモンバランスの崩れなどにより、最大酸素摂取量や無酸素性作業閾値（AT）など持久力に関わる能力が低下したという研究結果があります。

適切な睡眠時間は6～8時間と考えられています。個人差も大きく一概に述べるのは難しいのですが、勝負レースの1～2週間前は30分でも1時間でも多く睡眠時間の確保に尽力するにこしたことはなさそうです。

また、夜更かしや徹夜など不規則な生活は、睡眠のリズムを不安定にし眠りの質を下げます。仕事などでやむを得ない場合は、朝一番に陽の光（強いライトの光でも可）を浴びて体内時計をもとに戻すように心がけてください。（岩山）

治療院って行ったほうが良い？

○
・いきつけの治療院に行く

私自身はレース1週間前に1度、前日に1度行くことが多いですが、1週間前は違和感のある部位を中心に、前日は軽めに全身を治療してもらっています。肉体的な面はもちろん精神的にも、疲労回復にマッサージなどの治療は効果的だと考えています。（安喰）

高岡コーチ お勧めケア

●気付いたら実施！ 足首ほぐし

【やり方】
胸を張ってひざをまっすぐにした姿勢をとり、道路の段差などでアキレス腱付近を10秒伸ばす

【狙い】
革靴やヒールなどで多くの人が緊張している足首まわりをほぐす

【効果】付着するふくらはぎの筋肉の緊張もほぐれ、レース前に実施するとケイレン予防にもなる。疲労回復を促すポンプ機能も高まる

食事・グッズ・サプリ編

胃腸の調子を整えるには？

○
・朝昼晩を決まった時間にとる
・脂質の少ないたんぱく質
・発酵食品や抗酸化食品
・揚げ物、味の濃い物を控える

△
・カフェイン入り飲料を日頃より多く飲む

レース中の胃腸は、エネルギー補給や疲労物質の除去、発汗によって崩れた体内のミネラルバランスの調整などでフル回転しています。内臓の調子はパフォーマンス発揮には、とても重要になります。（岩山）

●

内臓のケアには、3食を規則正しい時間に食べる（消化のリズムを作る）、消化の良く栄養価の高いメニュー、胃壁に刺激を与える食べ物（辛いもの、コーヒーなどカフェイン入り飲料）など胃腸に負担をかけるものを控えるなど。就寝直前の夕食は胃腸に大きな負担をかけるので避けたいですね。（安喰）

カーボローディングは必要？

△
・炭水化物を抜く
・食事量を変えずご飯を大盛り

炭水化物を抜く食事で体内の筋グリコーゲンを枯渇させ、レース3日前から一気に炭水化物を摂取するカーボローディングは、市民ランナーには体調管理の面からお勧めできません。

それよりも簡易な、レース前の3日間で炭水化物を多く摂取する方法をカーボローディングとして実施している人は多いですが、この際の注意点は、「食事の量は変えず、炭水化物の割合を増やす」こと。単に炭水化物の量を増やすと摂取カロリーが増えて体重が増加するだけです。食事の中での炭水化物とたんぱく質・脂質の割合は、7：3が理想とされています。（岩山）

●

レース前に胃に食べ物を詰め込みすぎて嘔吐してしまった会員さんがいました。フルマラソンはエネルギーを大量消費するとはいえ「スポーツ」なので、身体のキレが大切だと考えています。摂取と排泄の関係を考えても、「適量を食べる」ことがベター。朝食をつめこまない分、スタート直前、序盤10㎞付近から積極的にエネルギージェルをとるのが良いでしょう。（安喰）

お酒は飲んで良い？

○
・普段よりお酒を控える

アルコールの大半は胃腸から吸収されて肝臓へ運ばれ、最終的に水と二酸化炭素に分解されます。飲酒後の肝臓はアルコールの分解に一生懸命となり、解毒作用などの回復機能が手薄になります。その状態でランニングを行うと肝臓への血流量が低下して、アルコールの分解能力も低下します。

またアルコールは抗利尿ホルモン分泌を抑制するため、お酒を飲んだ後は脱水傾向となり、加えて眠りが浅くなるデメリットもあります。

このようにお酒はランニングと相性が良いわけではありませんが、習慣的に飲酒をしている人が我慢して禁酒をするとそれはそれでストレスになるでしょう。その場合は、トレーニング同様、2週間前、1週間前と徐々に量を減らしていくだけでも肝臓の負荷が減り調子は上向きます。（岩山）

グッズは何を準備すると良い？

○
・勝負ウエアを準備
・着脱可能な保温グッズ

△
・新調したグッズをぶっつけ本番使用

初心者には「勝負ウエア」を用意するよう促します。目に見える形で道具を揃えることでレースへのモチベーションが高まるからです。新調したアイテムに不具合が生じないか、走って試用する時間を設けることも必要です。（岩山）

●

冬場のフルマラソンに出場する場合、アームウォーマーやネックウォーマー、グローブ、ニット帽などは天候に応じて着脱で体温調整ができるので準備しておくと重宝します。指先がかじかむとトイレが近くなるので、小さいカイロを手袋に入れて末端を温めるのも手。ハイソックスでひざから下を温めるのも良いでしょう（手首、足首、首が保温のポイント）。また汗冷え防止となる吸汗速乾素材のインナー、スポーツ用の腹巻も便利です。私はエミューオイルという保温性があり、筋疲労に効くというオイルを太ももを中心に、肌を露出しているところに塗っています。（安喰）

心臓 マラソン中の心停止、その要因は……心臓のケイレンだった

ランナーの命を脅かす「マラソン中の心停止」。この原因について、実際に十数件の患者を診断した循環器の専門家・雨宮正先生は次のように分析している。

指導/雨宮正さん（54歳）
西東京中央総合病院循環器科医師。妻・祐美子さんと出生時696gの子どもを抱え、日医ジョガーズの一員としてランニング中の心停止撲滅に尽力する冠動脈CTの専門家。マラソンのベストタイムは3時間40分55秒

心停止の前兆は4つあった

Tさん（51歳）は月間150㎞から300㎞を走っていた走歴20年のベテランランナー。そんなTさんが突如、体調の異変を感じるようになったのは、仕事が忙しくなり、昼夜逆転生活が増えた2011年のことだった。「就寝時の動悸から始まり、ただのジョグでも息が上がるようになりました。『疲れのせいだろう』と気にかけなかったのですが、次第に回数が増え、ついに動悸の後に目の前が真っ暗になるようになり、今思い出してもゾッとします……」

① 昼夜問わず仕事で疲労とストレス過多

② 就寝前後に動悸がする

③ ジョグで「ゼイハァ」脈拍数がアップ

④ 目の前が突然暗くなり意識が遠退く

イラスト/西村アメリカ君

その要因は不整脈

これまでマラソン中に発生する心停止事例の原因は狭心症や心筋梗塞とされていました。それらは血液中の中性脂肪やLDLコレステロール（悪玉コレステロール）値が高いことで進行した動脈硬化によって引き起こされる血管系の病気です。

しかし今回、診察を受けたTさんをはじめ、レース中に心停止で倒れ、AEDで救助されたケースの半分以上で冠動脈（血液や血管）に異常は見られませんでした。その原因は、発作性心房細動。つまり心臓の痙攣だったのです。

心臓は心房と心室が拡張収縮を繰り返して血液を全身に送り出しています。それがTさんのような発作性心房細動によって心房が小刻みに痙攣すると十分血液を蓄えられず心拍出量は四分の一に減少。心室も拡張しないうちに収縮して空回りしてしまい、全身や冠動脈に血液を送れなくなって、最終的に心停止に至ります。

心房細動は不整脈の一種であり、脈が一定のリズムを刻めずに動悸を覚えます。心房細動の症状で走り続けると脈拍が毎分200～230以上に上昇しますが、ランニング時は安静時よりも脈拍数が上がっているため心房細動を自覚することが難しいという問題があるのです。

では、発作性心房細動を防ぐにはどうしたらよいのか？

主な誘発要因としては睡眠不足、タバコやアルコールの過剰摂取、精神的ストレスなどを挙げることができます。ただし発作性心房細動は数秒から数日間症状が続いた後、何事もなかったように普段のリズムに戻る特性があります。そのため「冠のせいだろう」や「自分に限って」と、身体が発するSOSを見過ごしがち。仮に受診をしても、医師も見落としてしまう可能性すらあります。実際にTさんは、2カ所の病院で「異常なし」と診断されていました。

ランナーには高脂血症が多いという意外な事実も

心房細動のさらなるリスクに「血栓（血の固まり）」があります。これは心房が痙攣症状によって力強い収縮がしにくくなることで心房内につくられやすくなり、血栓が身体の各部に飛んで場合によっては脳梗塞などの塞栓症を誘発します。

今回の診察や検査、研究で分かったことがもう一つありました。それは、「ランナーには高脂血症が多い」という意外な事実です。高脂血症と心房細動の直接的因果関係はありませんが、動脈硬化などのリスクは確実に高まります。「走っているから何を食べても平気」、「スタミナをつけるために高コレステロールの卵、ウナギ、チーズを好んで食べる」といった声が多く聞かれましたが、身体の不調やサインの見落としを招く「健康過信」は禁物。右記4つのいずれかに該当したら早めの受診を心掛けましょう。