

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 ）