



北海道マラソン後のアフターケア

北海道マラソンを今年の大会目標にされた方も多いのではないのでしょうか？レース後はついホッとして体が緩んでしまい、体のケアを忘れてしまいがちです。フルマラソン、特に夏場のレースでは想像以上に体のダメージが残ります。日々の生活に支障を及ぼさぬ様、しっかりとアフターケアにも気をつけましょう。

01 走ったあとはすぐにアイシングを！

15分以内にアイシングを行うと、翌日の筋肉痛など炎症を緩和するのに効果的です。体を冷やすには太い血管が通っている首筋や脇の下、股関節が良いとされていますが、レース後は翌日に痛みを起すような、大腿四頭筋(太もも)や、膝関節、足関節などが良いでしょう。冷やすことにより患部周辺の血管が収縮します。アイシングを始めて10分～15分後に患部から離し、元に戻した時に血行が良くなり、それ以上炎症が広がらないと言われています。レース後はマッサージやストレッチとともにアイシングを行いましょう。アシックスでもアイスソックス(氷のう)は発売されていますが、北海道マラソンではゴール後、ビニール袋に入った氷が手渡されますので必ず使ってください。氷を直にあてると低温やけど(これがけっそう)治りづらいです！になることもありまますので、薄めのタオルまたは、アイスバッグに入れてください。もし時間が無い場合は自宅に帰ったあとお風呂場で冷水と温水を交互に2分程度を5セット行ないましょう。



02 体重を元に戻そう

マラソンで消費するエネルギーはほぼ1日に必要な摂取量と言われています。男性は約2,400キロカロリー、女性も約2,000キロカロリー以上は1回のマラソンで使います。さらに北海道マラソンでは体の熱の上昇を防ぐために汗をたくさんかきます。それを補う水分をレース中やレース後に摂取しなければならぬのですが、なかなか難しいですね。レース中に補食をたぐひ取らない限りはレース後の体重は1～2kg、多い人で約3kgも減ってしまいます。ここで「やっ!体重減った!」と喜んではいけません。マラソン後は体力も消耗し、内臓も疲れており、食欲もあまり出ません。打ち上げや飲み会、またマラソンのために疲れてしまった仕事や家事など時間に追われるなど、栄養摂取不足が原因で、体力が低下し風邪を引いたり、普段は強い免疫力で菌を寄せ付けなかった体が、ちょっとした病気に勝てず体調を崩したりします。なので、レース後はまずは体重を元に戻しましょう。ゴール後は15分以内にプロテイン摂取で翌日の筋肉疲労を最小限に抑えます。水分は多めに、内臓は弱っているので鮮度の落ちた生もの油、油の多いもの、刺激の強いものは控えますよ。ご飯をお粥にして卵や塩分などを入れ食べるのも良いと思います。



03 レース後2週間は様子を見ましょう。

深い時期(10月～5月)のレースより夏のレースのダメージは大きいです。翌日意外と元気が「そんなに疲れてないから大丈夫!」と自分を過信し、練習を続け数週間後にケガをきたり、貧血になったり、風邪をひいたりするのはよく話です。走ったとしても体を労わるようなゆっくりとしたペース、無理のない距離で回復を図りましょう。その上で特に問題なければ、再開しても大丈夫です。実業団選手などは年間2～3本程度の主要レースを決め、そこにピークを合わせ鍛練期、調整期、レース期、休養期と計画を立てますが、みなさんは市民ランナーです。いろいろな大会に出場し、走るとを楽しみ、それを日々の活力にしています。9月にハーフマラソン大会が道内各地で自白押しですが、記録を狙うのはどれか1本に絞ってくださいね。自らの大会はやはりとらわれず、まずは疲労回復につとめましょう。



SPEED RUN WEEKLY MENU

スピードRUN1週間メニュー

「ハーフマラソン1時間45分を切るために」

フルマラソンサブ4(4時間切り)を達成するには、ハーフ1時間45分を切るスピードが必要です。ハーフ1時間45分という11km当たりペースです。まず7月～9月の45分を切るスピードで走らなければ目標は達成できません。これをクリアするには5kmを22分30秒以内(11kmあたり21分30秒)で走るスピードが必要です。その土台作りとして月間走行距離は男性だとレース前3月の平均が月200km以上、女性は月250km以上は確保する必要があります。これを達成するには、ハーフ全道の20代～30代の若いランナーだと結構クリア出来るタイムですが、筋力が衰え始める40代～50代で走り始めたランナーにとってはかなりハードな練習が必要になります。体力に見合った筋トレやストレッチがケガの防止にも繋がりますので、走る練習と並行して行ってください。

レース2週間前の走り確認							
月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
60分 疲労回復 JOG	筋トレ (下半身)	60分 15km 10km x2	60分 15km x2 10km x2	10km JOG	ウェーキング アップ (3km)	15km 10kmペース走 (11kmあたり 55分50秒)	15km 10kmペース走 (11kmあたり 55分40秒)
朝晩のウォーキング 速歩やランニング などの工夫を	スクワット、レッグ プレス(サイド) ヒールなどの 筋トレを行う	11kmあたり21分30秒 5分20秒～6分00 秒、5分40秒～5分 10秒を3回 10kmペースを 2回ペースを 2回ペースを 2回ペースを	腹筋、背筋、腰 立などの筋力 トレーニング	10kmペース走 (11kmあたり 55分40秒)	ウェーキング アップ (3km)	15km 10kmペース走 (11kmあたり 55分40秒)	15km 10kmペース走 (11kmあたり 55分40秒)

※1.スクワットは太もも裏、尻、股関節、腰、膝、足関節を鍛えます。
※2.ウェーキングアップとは、徐々にペースを上げて走る練習です。



秋のハーフマラソン&トレイル おすすめRUNスタイル

ハーフマラソン HALF MARATHON

半袖ウインドシャツがお気に入り

太田 尚子さん
フルマラソン自己ベスト 2時間48分52秒
(2008名古屋国際女子マラソン)。北海道マラソン後の9月は駅伝や5000Mなどの短い距離で追い込み、10月の札幌マラソンで良い結果を出せるようにしたいです。半袖のウインドシャツ(バーカー)はフード付きなので雨の日の練習にも使えます。



- 1【ウェア】**
W5ランニングウインドシャツ
品番:XX608F (01)
¥5,460 (本体¥5,200)
- 2【パンツ】**
W5ランニングトランクス
品番:XXL807 (22)
¥3,990 (本体¥3,800)
- 3【タイツ】**
W5腰/ランス+レッグタイツ
品番:XA3612 (9093)
¥11,550 (本体¥11,000)
- 4【リストポケット】**
リストポケット
品番:EBT181 (2390)
¥1,995 (本体¥1,900)
- 5【シューズ】**
LADY TARTHERBLITZ 3
品番:TJR826 (1800)
¥13,650 (本体¥13,000)

LYTERACERで記録を狙います！



- 松松 紀広さん**
フルマラソン自己ベスト 2時間44分40秒
(2012板橋シティマラソン)。9月23日の美幌ハーフマラソンで1時間15分切りを狙います。練習着のシャツは気持ちの上がる赤色を選びました。シューズのLYTERACERは履きの強いスピードランナーにも十分対応できますよ。値段も手頃なのが良かったです。
- 1【ウェア】**
Tシャツ
品番:XA600F (23)
¥3,360 (本体¥3,200)
 - 2【パンツ】**
ランニングトランクス
品番:XXR804 (9024)
¥3,990 (本体¥3,800)
 - 3【サンGLASS】**
ランニングサンGLASS タイプR
品番:QVG014 (0190)
¥18,000 (本体¥17,143)
 - 4【リストポケット】**
リストポケット
品番:EBT181 (2390)
¥1,995 (本体¥1,900)
 - 5【シューズ】**
LYTERACER RS
品番:TJL413 (0190)
¥10,500 (本体¥10,000)

トレイルランニング TRAIL RUNNING

2時間以上はリュックを背負います

高橋 朋恵さん
この秋は脚筋力を鍛えるべく、トレイルランニングにチャレンジしたいと思っていました。モエレ沼公園は小さな山が二つあり適度な起伏も心地よく、気軽にトレイルを楽しめます。一人で2時間以上走るとお尻リュックを背負って出陣し、途中歩行者、丘の上から景色眺めがらモエレ沼公園を満喫しています。



- 1【ウェア】**
AYランニングTシャツ
品番:XX750F (73)
¥3,780 (本体¥3,600)
- 2【パンツ】**
ランニングトランクス
品番:XXR804 (9024)
¥3,985 (本体¥3,800)
- 3【リュック】**
ランニングバック/バック6L
品番:EBT179
¥8,400 (本体¥8,000)
- 4【リストポケット】**
リストポケット
品番:EBT181 (2390)
¥1,995 (本体¥1,900)
- 5【シューズ】**
LADY GEL-TRAIL LAHAR4 G-TX
品番:TJL301 (9097)
¥11,550 (本体¥11,000)

GEL-FujiSensorでゆっくり長く



- 菊地 真司さん**
GEL-FujiSensorのデザインが気に入って、それに合わせてウェアを選びました。アウターソールも厚くて柔かいので着地時の足の衝撃も負担が少ないですね。いつもは豊平川河川敷を走りますが、モエレ沼公園は緑がいっぱいで芝生が気持ちいいです。気の向くまま自由に走ることが出来ますよ。
- 1【ウェア】**
ランニングメッシュTシャツ
品番:XX326N (09)
¥3,360 (本体¥3,200)
 - 2【パンツ】**
ランニングトランクス
品番:XXR809 (9020)
¥3,990 (本体¥3,800)
 - 3【タイツ】**
ランニングセミアロングタイツ CF
品番:XXR804 (9024)
¥9,345 (本体¥8,900)
 - 4【給水ポーチ】**
給水ポーチ
品番:EBT212 (2050)
¥4,200 (本体¥4,000)
 - 5【シューズ】**
GEL-FujiSensor
品番:TJL100 (3093)
¥14,700 (本体¥14,000)

シューズ SHOES



レースでのパフォーマンスを高めたいランナーに。
●LADY TARTHERBLITZ 3
品番:TJR826 (1800)
¥13,650 (本体¥13,000)
●グリップ力/屈曲性/軽さに優れるデュオソール採用
●ソールの安定性と反発力を高める樹脂補強(トラステック)を採用
●女性専用の足型を採用しフィット感を向上



反発力を強化したレース対応モデル。レベルアップを目指すランナーに。
●LYTERACER RS
品番:TJL413 (0190)
¥10,500 (本体¥10,000)
●前足部に軽量でクッション性の高いスポンジソール採用
●アッパー補強に人工エラスト素材を採用しやわらかい足入れを実現

アクセサリ ACCESSORIES



- ランニングサンバイザー
品番:XXC117 (01/18)
¥1,995 (本体¥1,900)
- ランニング着圧サポーター
品番:XAG902 (11)
¥3,045 (本体¥2,900)
- アスリートガード
品番:CYG001
¥1,470 (本体¥1,400)
- 段階着圧アームサポーター
品番:XAG902 (11)
¥3,045 (本体¥2,900)
- レーシンググローブ
品番:XTG1647
(19/0190/0123)
¥1,365 (本体¥1,300)

シューズ SHOES



- ハードなトレイルでの安定性を追及したトップモデル。
●GEL-FujiSensor
品番:TJT100 (3093)
¥14,700 (本体¥14,000)
●ソールを多方向へ屈曲させ不平整での追従性を強化
●砂などの進入を防ぐ効果のあるソック形状のアウター設計
- トレイルでの安定感のある走りを実現できる入門モデル。
●GEL-FUJITRAINER
品番:TJG677 (9693)
¥9,450 (本体¥9,000)
●ソール全面にグリップ力の高いデザインを採用
●軽量でクッション性の高いミッドソールを採用

アクセサリ ACCESSORIES



- 給水ポーチ
品番:EBT212 (2050)
¥4,200 (本体¥4,000)
- リフレクティブストラップII
品番:XTG105 (04)
¥1,260 (本体¥1,200)
- ランニングウォッチ
品番:CQAR0203 (レッド)
¥10,500 (本体¥10,000)
- ランニングバック/バック6L
品番:EBT179 (9090)
¥8,400 (本体¥8,000)
- キネシス
品番:TC8202 (90)
¥6,090 (本体¥5,800)