

本番シューズの選び方、あなたのシューズ本当に大丈夫？



さあ、本番！そのまゑに10のチェック！**あなたの1足**はどんなシューズ？

- ☐ 1. 現在、シューズは1足だけだ。
- ☐ 2. 使用して1年以上経過している。
- ☐ 3. 週3回以上走る。
- ☐ 4. 最近、走行距離が増えてきた。
- ☐ 5. スピード練習やLSDなどを1足でこなす。
- ☐ 6. シューズを後ろから見ると、かかとが傾いている。
- ☐ 7. 左右で底の減り方の差が大きい。
- ☐ 8. 前足部の溝が磨り減って無い。
- ☐ 9. スポンジ部分にしわが目立つ。
- ☐ 10. かかと外側のゴムが擦り切れている。

チェック結果

ワンランク上のシューズを！

シューズの疲労や、本人のレベルアップなどでシューズの買い替えや買い増しが近い時期です。マメにシューズをチェックし、疲労したシューズは使わないことが怪我を防ぐ手段の一つです。

今すぐ買い換えを！

シューズの買い替え/買い増しをお薦めします。限界を超えたシューズではあなたの脚を守ることは難しいからです。購入の際には、レベルや用途を詳しく相談し、サイズを計測することをお薦めします。



靴のかかとに危険信号でてませんか？

危険信号！

ランナーの常識

「2足はき分け」

機能面 低下 贅沢な2足はき分けが実は経済的

ランニングシューズは、スポンジ素材を多く使っているため1回履くと機能が戻るまで2日かかると言われています。シューズを長持ちさせて故障を防ぐためにも、2足以上のき分けが推奨されています。

故障予防 はき心地のいいシューズは必ずしも合うシューズではない

はき心地の良さは実は落とし穴。シューズをはき続けるとはき心地は良くなります。しかし正しいフォームでない場合、シューズのクセが身体のアライメントをさらに乱す原因になります。

機能面、故障予防の点でもはき分けをおすすめします。でも、それ以外にももう一つ「練習のメリハリ」という面でのメリットもあるのです。シューズによって走りの世界が広がり、ランニングの楽しさが増えると思います。

島田コーチがアドバイス！



ランニングメッシュキャップ

日差しや熱をささぎる効果の高いキャップ、夏にはメッシュ素材のものを選びましょう。水を含ませてかぶるとひんやりとして冷却効果が期待できます。サイズも男性用/女性用があるので着用感を確かめてください。

品番：XTC185 (13)
メーカー希望小売価格：¥3,465 (本体¥3,300)

ただでさえ暑い夏のマラソンは予想以上にハードです。ランニンググッズを上手に使いこなして完走を目指しましょう。



ランニングサングラス

キャップと同じように日差しから目を守り、ほこりなどから目を守る重要なアイテムです。ランニングでは上下動があるので、軽量でフィット性のいいモデルを選びましょう。

品番：QVG011 オープン価格

プロバッド®スーパーベリーショートソックス

足とシューズとの隙間を埋めるパッドを採用しているランニング専用ソックス。シューズとのずれ感が緩和され、シューズのフィッティングが良くなるので、レース用にぜひ1足どうぞ！

品番：XTS001 (0190)
メーカー希望小売価格：¥1,995 (本体¥1,900)



マルチ給水ポーチ

夏のマラソンは暑さとの戦い。給水を制するものが完走できるといっても良いでしょう。“マルチ給水ポーチ”は500mlのペットボトルを収納でき、長距離ランニングの強い味方になります。小物も収納できるので便利なアイテムです。

品番：EBT133 (2090)
メーカー希望小売価格：¥3,675 (本体¥3,500)



島田コーチがアドバイス！

最高の状態でレースをむかえるための調整コンディショニング法

レース3日前からできるランナーの食事&補給食

カラダ作りは食事から。レース直前の食事や当日の補給食も完走のポイントです。



レース3日前から当日朝食まで「高糖質食」

レースまでの3日間、普段よりもご飯や麺類を多めに食べることでエネルギーとなる糖質を多くとりエネルギーを蓄えます。また、大量に汗をかくことで失うカリウム/ナトリウムなどのミネラル分や糖質を効率的にエネルギーにするためのビタミンB群の摂取も欠かせません。フルーツや野菜だけでなくビタミン剤などをうまく活用しましょう。



スタート前、レース中「糖質系補給食」

レース1時間前までにカステラやあんぱんなどの固形の食物は食べてしまいましょう。朝食後は少しづつ、ゼリー状のエネルギーを補給し、レース中も心がけます。空腹でも、満腹感があってもよくないのでほどほどの量を心がけてください。



● レース当日の食事方法&栄養補給

朝食後			1時間前		30分前	スタート	20km地点	30km地点	ゴール	レース直後	30分以内
レース前に糖質補給。			レース前に糖質補給。		レース前のアミノ酸補給でスタミナアップ。		レース中の糖質補給に。	レース中の糖質補給に。		レース直後のアミノ酸補給でリカバリー促進。	レース直後のタンパク質補給でリカバリー促進。
エナジーメーカーゼリー			エナジーメーカーゼリー		パワーアミノ/2500		ビットインリキッド	ビットインリキッド		パワーアミノ/2500	リカバリーメーカーゼリー
希望小売価格：180g ¥205 (税込)			希望小売価格：180g ¥205 (税込)		希望小売価格：10包入り ¥1,155 (税込)		希望小売価格：68g ¥200 (税込)	希望小売価格：68g ¥200 (税込)		希望小売価格：10包入り ¥1,155 (税込)	希望小売価格：180g ¥263 (税込)

ショップオリジナルザバス完走セット
希望小売価格：¥1,000 (税込)

3 RUNNING LESSON for サブスリー

- ▶フルマラソンを3時間以内で完走
- ▶ほぼ毎日トレーニングしている。
- ▶月間走行距離200km以上。
- ▶4分15秒/kmのペースで走れる。



TARTHERGALE (ターザーゲイル)
品番：TJR241 (0123)
メーカー希望小売価格：¥13,650 (本体¥13,000)



LADY SKYSENSOR NEO (レディスカイセンサー ネオ)
品番：TJR819 (0142)
メーカー希望小売価格：¥13,650 (本体¥13,000)

4 RUNNING LESSON for サブフォー

- ▶フルマラソンを4時間以内で完走
- ▶週に4回程度のトレーニング習慣がある。
- ▶月間走行距離100km以上。
- ▶5分30秒/kmのペースで走れる。



GEL-DS SKY SPEED (ゲルディーエス スカイスピード)
品番：TJR481 (1230)
メーカー希望小売価格：¥12,075 (本体¥11,500)



LADY GELFEATHER®GS3 (レディゲルフェザー®)
品番：TJR820 (0125)
メーカー希望小売価格：¥12,075 (本体¥11,500)

5 RUNNING LESSON for サブファイブ

- ▶フルマラソンを5時間以内で完走
- ▶週に3回程度のトレーニング習慣がある。
- ▶月間走行距離100km以下。
- ▶7分/kmのペースで走れる。



GT-2150 NEW YORK (ニューヨーク)
品番：TJG843 (9350)
メーカー希望小売価格：¥12,390 (本体¥11,800)



LADY GEL-KAYANO®16 (レディゲルカヤノ®)
品番：TJG440 (0193)
メーカー希望小売価格：¥15,225 (本体¥14,500)