ASICS PRESS

2011 MARCH
Vol.5

2011 北海道マラソン 4月からじゃ遅い!! 完走への道

作田コーチ大予測!!今年はこうなる!
「早めの準備と長期計画」がポイントです。

フル&ハーフマラソン攻略法
徹底比較!

5/5 豊平川マラソン
&
5/22 洞爺湖マラソン

今年は申し込み締め切りが4月27日。例年より早まりました!計画的な取り組みで思い出に残る北海道マラソンにしましょう!

3月 4月 5月 6月 7月 8月

●豊平川マラソン
●洞爺湖マラソン

4/27 締切日

北海道マラソン 8/28

教えて! 作田コーチ

美ジョガーインタビュー Vol.1　4月からじゃ遅い!北海道マラソン完走への道

2011年初マラソンに挑む 美ジョガークリニック

美容のため、健康のために「今から走ってみよう」と思っても、どうやって始めればいいのかわからない人も多いのではないでしょうか?初めてフルマラソンを走る人にとっては不安だらけ、そこでアシックスショップ札幌の作田コーチが悩みを解決しつつ、北海道マラソンの攻略法も教えてくれました。

作田コーチ(以下、作)
堀さん(以下、堀)
水上さん(以下、水)

作 お二人とも北海道マラソンは初めてですよね?キッカケがあったんですか?

堀 昨年、応援に参加した事がキッカケです。応援している私も元気をもらいました。今度は私が完走したいです。

水 ハーフマラソンを完走した時の感動が忘れられません。次はフルマラソンにチャレンジしてみたいと思いました。

作 北海道マラソンはとっても魅力的な大会です!でも正直、不安はありませんか?

堀 とっても不安です。(笑)練習もどうしていいのか・・・

水 不安だらけです。(笑)栄養面も気になります。

作 そうですよね。お二人ともハーフは経験ありますよね?堀さんはその時どんな準備をしてきましたか?

堀 仕事が忙しくてさぼり気味でした。(笑)でもなんとか完走できました。北海道マラソンはどうして3月から準備しないといけないんですか?

作 冬場練習を行っていないのであれば、まずは体作りが必要です。出来れば日替わりで腕立てや腹筋・背筋・スクワットなど取り入れれば理想です。軽いジョギングだけでも構いません。

堀 確かに冬場は練習してなかった。(笑)ただ、股関節を痛めちゃって…無理して走らないほうがいいですよね?

作 歩く際に支障がなければウォーキングをオススメします。ただ歩くのではなくランニングを意識したウォーキングによって必要な筋肉を刺激します。補強も難しいようであれば、ながら運動で良いんです。テレビを見ながら足上げを行ったり、つま先立ちを10秒間行ったり。そうすれば時間も節約できますよ。

堀 えー。それぐらいからならはじめられるかも。
続けると結構違うんですよ。水上さんは今、練習行っていますか?

水 定期的に行っていますが、42キロも走ったことがないので栄養面ってどうしたらいいのか・・・

作 基本はバランスの採れた食事「脂質」「たんぱく質」「炭水化物」が含まれたものです。ダイエットと思ってサプリメントだけを採ると貧血や風邪の原因に。あと、水分補給は1週間まえからこまめに。

水 料理も勉強しないとな〜!(涙)　給水は練習のときからまめに採らないといけないんですか?

作 そうですね。本番当日は思ったよりも水分が失われるので、練習から補給のトレーニングを行ったほうがいいでしょう。

堀 補給のトレーニングか〜なるほど。

水 そうなんですね。あとは、当日、栄養補給・水分補給のタイミングってありますか?

作 栄養補給は15km・25km・35km地点で摂取すると良いでしょう。例年、25度〜30度近く気温が上がるのでエネルギー消費も早いです。初級者であれば早めに摂取しても構いません。あと、給水は意識しすぎてあまりにも多くとり過ぎることは避けましょう。お腹タップタップじゃ走れないでしょ。(笑)

堀 タップタップ。(笑)

水 わかりました。栄養ゼリーも携帯しないといけないですね。

作 そうですね。ランニングポーチは必需品です。サイズなど自分に合う、合わないがありますので一度試してみたほうが良いと思います。

水 ありがとうございます!試してみます。

堀 わかりました。私も心がけてみます。

作 ぜひ完走を目指してがんばってください。北海道マラソンは過酷なレースですが、完走後は普段味わえないような感動が待っています。思い出に残るレースにするためにも今から出来ることを一緒に取り組んでいきましょう。

真夏のレースで完走を目指す
サブ5ランナー

ショップ会員
堀 美香さん

友達に誘われたことがキッカケでランニングを始めた堀さん。完走までどんな練習や準備をしていいかが心配。作田コーチに悩みをぶつけます。

ショップ会員
水上 佳奈子さん

初めてのフルマラソンに不安がいっぱいの水上さん。5時間切りを目標に栄養面の準備や給水の取り方まで、作田コーチにしっかり教えてもらいます。

NIGHT RUN SCHEDULE

みんなで楽しくランニング。

会員限定　月会費:2,000円

月 水 金　19:00〜20:00
初心者・ファンラン向け
平日、1人では練習できない方や忙しい方でも気軽に参加できます。60分間、ゆっくり会話をしながら走ります。

火　19:00〜20:00
本格派。シリアスランナー向け
記録を狙う方やスピード練習を行いたいランナー向けです。1km当たり4分30秒で約6k m走ります。

※木曜日休み。※水曜日のみロッカー・シャワーをご利用いただけます。

ADVICE

店頭で親切に接客します。
サブ3ランナー伊藤コーチが丁寧にアドバイス!

キリトリ線

お試し ナイトラン 月 水 金
無料チケット

※お1人様1枚1回限り
※受付 18:30〜　スタート 19:00〜
※水曜日のみロッカー、シャワーをご利用いただけます。
※有効期限 2011年8月末まで

ASICS SHOP SAPPORO
T E L／011-221-1113
住　所／札幌市中央区南3条西5丁目1番地
スポーツマイスターズスクエア1F
営業時間／11:00〜20:00（平日）
10:00〜19:00（土日祝）
定 休 日／不定休
アクセス／南北線「すすきの」駅より徒歩約4分
大通駅より徒歩約7分

2011.北海道マラソン 完走への道

早めの準備と長期計画を。

ようやく雪も解け春に近づいていました。冬期間中はしっかり練習出来ましたか？
3月・4月は基礎体力作りからスタートし、5月から本格的に練習を開始しましょう！

3月 走るための基礎体力作り!

日替わりで腹筋、背筋、スクワット、腕立て伏せなどの補強運動から始めましょう。ほんの2〜3分で結構です。また雪道でのランニングは60分程度歩くようなペースで構いません。

4月 脚に負担の少ない走行方法を!

休日に60分程度歩かずに完走を目指しましょう。平日は週1回で構わないので30分〜40分ほどのジョギングを取り入れて下さい。歩幅が大きいと脚への負担も大きいので長距離では失速の恐れがあります。歩幅は小さくすり足走法を意識しましょう。先月同様、日替わり補強トレーニングを忘れずに。

5月 週3回はランニング!スピードより距離を意識。

●豊平川マラソン
●洞爺湖マラソン

マラソンに向けたロング走をしなければなりません。練習はちょっとだけ!?本格的になります。まず休日に15kmを歩かずに完走出来るようになること!スピードよりもゆっくりでいいので距離を伸ばすことを意識して下さい。平日は週2回40分〜60分ほどのジョギングを取り入れましょう。フルマラソンを5時間以内で完走するためには1km当たり7分ペースで走り続けなければなりません。3カ月後に向けて少しずつで良いので近づけて行きましょうね。

SCHEDULE & CALENDAR

6月 休日は30km走にチャレンジ!

休日はフルマラソンを意識した30km走を歩くようなスピードで良いので完走を目指しましょう。また余裕があるからといってペースを上げると翌日に大きな疲労が残ってしまいます。追い込み過ぎないようにして下さいね。平日は5月同様に週2回のジョギングを行って下さい。練習も積んできたところで気分転換に大会に出場するのも良いでしょう。今の自分の実力を知り、北海道マラソンに向けて弾みとなるはずです。

7月 レース時のコンディションを意識。

●士別ハーフマラソン
●北広島エルフィンロードレース

この時期の練習は天候、気温、そして自身の体調に最善の注意を払わなければなりません。暑さで体力は奪われ、食欲不振や慢性疲労を起こしやすいからです。無理な練習は避けましょう。7月はレースペースでの30km走を実践することが完走に繋がります。辛いでしょうが目標達成のため頑張りましょう!!1km当たり7分ペースが理想ですが気温が25度を超えるようなら1km当たりのペースは10秒落とす、更に30度以上なら20秒落とすといった冷静な判断を行って下さい。

8月 本番に備えた最終調整!夏バテに注意。

いよいよ晴れの舞台がやってきました北海道マラソンは『暑さ』との戦いです。恐らく涼しい時期に走ったタイムから20分以上はダウンするでしょう!そのためメンタル面の強化はもちろん、疲労を残さないコンディション作りが必要です。最後の調整練習ですがレース3週間前までに25km走を実践しましょう。ここでもレース5時間完走を意識し1km当たり7分ペースで!完走するためには大事な練習となりますのでしっかり取り組んで下さい。レース時は飲むより冷やす、そして常に水分補給を忘れずに。またレース当日は直射日光を避け日陰を探しましょう。

マラソン練習を始めるにあたっての 4カ条

1. 実力を知る。
（筋力・走力・精神力・集中力）
2. できることから始める。
（実力以上の事をすると負担がかかるだけでなく、怪我の原因につながる。）
3. 健康に感謝する。
（練習後、走り終わった後は体のケアを忘れずに）
4. 規則正しい生活を心掛ける。
（6時間以上の睡眠を確保。バランスの取れた食事。休息。）

◎完走（5時間切り）を目標とする場合。

フル＆ハーフマラソン攻略法、徹底比較!

5/5 豊平川マラソン & 5/22 洞爺湖マラソン

徹底比較

Half Marathon 豊平川マラソン

POINT 01 スタート時は冷静に。

ここ数年はスタート地点から最初の1km地点で体感以上にラップが遅く感じます。公認コースなので距離表示は間違いありませんが、序盤のペースが予定外だからと言って、無理にスピードを上げずペースを保つ事を心掛けましょう。

POINT 02 追い風か向かい風なのか確認。

河川敷に入ると、微妙な下りコース。最初は楽に感じても折り返しから急にきつく感じます。また例年、往路が追い風、復路が向かい風の傾向が多く、折り返してから気持ちが折れて失速に注意。

POINT 03 給水は必ず利用。

復路では、河川敷から堤防への急な上り坂にも注意。給水と補給をこまめに行いましょう。真駒内公園は緩やかなアップダウンが続きます。予め試走をオススメ。

POINT 04 ラストスパートは全力で。

ゴールのセキスイハイムスタジアムが見えます。場内へ入ってからは一周はせず直線コースなので、競技場入り口の下りを使いラストは全力を出し切れたら理想。

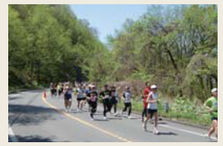
Full Marathon 洞爺湖マラソン

POINT 01 序盤はアップのつもりで。

スタート直後は石畳のような路面で、足場が悪く走りにくいので転倒には十分注意してください。風向きは事前にチェックし、序盤はペースを抑える事を心掛けよう。

POINT 02 栄養ゼリーは必需アイテム。計画的な走りを。

14km以降、ペース配分を誤ると30km過ぎて疲労が溜まり失速に繋がります。15km・25km・35km地点で栄養ゼリーで補いましょう。ポーチにゼリーを携帯することをオススメします。



POINT 03 給水時での注意事項。

20kmと30kmにレモンやバナナが出ます。また洞爺湖マラソンは給水カップが小さいので一度に二カップ取れればベストです。完走を目標とするならば、関門タイムにかからない程度にペースを保ち、給水所では休んで補給を行って構いません。また、給水の際、時にはうがいだけにとどめるなどコンディションに合わせて利用しましょう。

POINT 04 ペース配分を意識。最後までペースを維持。

平坦と言われるコースですが、多少のアップダウンはあります。35km過ぎてからはホテル街が見え始めますが、ここでも慌てず残り6kmあるので自分のペースを保ち、完走に向けもう一度集中。

ポイントのまとめ

ハーフマラソンとフルマラソンでは練習内容やウォーミングアップ・栄養補給のタイミングが大きく違います。

練習内容が大きく違う。

ハーフマラソンは、スピード練習を多く取り入れる必要があるのに対して、フルマラソンはロング走を中心にペース配分を養う練習が必要となります。

当日のウォーミングアップが違う。

ハーフマラソンの場合、10分〜15分ほどウォーキングやジョギングで体をほぐし、スタート直後から走れる状態にあるのが理想です。フルマラソンの場合、レース序盤をウォーミングアップと考え、ストレッチや柔軟のみOK。

栄養補給・水分補給が違う。

ハーフマラソンの場合、上級者であれば栄養ゼリーは取らないのが理想。初心者であれば1度だけ取りましょう。フルマラソンの場合、栄養ゼリーを携帯し15km・25km・35km地点で補給するのが理想です。

PROFILE
太田 尚子
苫小牧市出身。洞爺湖マラソンは2001年から8年連続優勝。（コースベストは08年の2時間49分49秒）。08年札幌マラソンは2度目の総合優勝。さらに08年6月、サロマ湖100Kマラソンに挑戦し7時間59分14秒で当時の北海道新記録を樹立した。自己ベストは、2008年3月の名古屋国際女子マラソン2時間48分52秒(総合34位)。09年6月IAU100Kマラソンワールドカップの日本代表に選ばれ、女子団体戦銅メダルを獲得した。