



ロードレース大会に向けて



いよいよロードレース大会ですね。体育の授業中に走っている姿を保健室からも目にします。そして、慣れない長距離走に体が思うようにならず、保健室に運ばれて来る生徒もいます。日頃から10km程度の走りこみをしている人はともかく、本番は長い距離(男子：13.1km、女子：9.9km)を初めて経験する人も多いのではないかと想像します。

体育の授業中にも教わっているとは思いますが、故障予防の観点からランニングフォームについて、ワンポイントアドバイスとしてネットに掲載されていた例を紹介します。

①頭をまっすぐにする

うつむいて走ると、首の痛み、肩こりの原因にもなります。顔を上げて、3~4.5m先の路面を見て走ることが大切です。そうすることで頭の位置を正しく保つことができ、何かにぶつかることも少なくなります。



②よい姿勢を保つ

お腹に力を入れて体幹を意識すると同時に、胴体をまっすぐにして肩を後ろに引きます。走る姿勢が悪いと、筋肉が正常に働かず、首や肩、背中に負担がかかります。

③肩の力を抜く

肩を後ろに引いて、背中がまっすぐになるように下ろします。これにより体幹が鍛えられ、体が傾くのを防ぐことができます。

④腕を横にしておく

腕を左右に振るのは、余計な力が入ってしまうのでNG。腕は身体の横で前後に振るように戦略的に配置しましょう。片方の足が前に出たら、同じ側にある腕は後ろに下がります。この動きが体のバランスを整え、一步一步の歩幅を効率的にしてくれます。

⑤肘を曲げる

肘の角度を70度から110度の間に保つことで、体のバランスを保ちながら走ることができ、走り方に良い影響を与えます。



⑥手に力を入れないようにする

ランニング中に手を握りしめていると、非常に体力を消耗します。そうすると、長い時間走れなかったり、遅くなったりします。リラックスして手を軽く握って、拳のような状態にします。

⑦膝を緩めておく

膝の位置を意識して走ってみましょう。力を入れずに一步一步動かせば、脚の動きがよりスムーズになり、足が路面に着いた時の衝撃を、膝がより効率的に緩衝できるようになります。

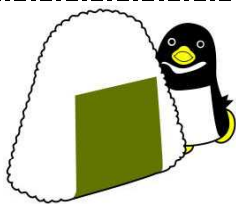
⑧自分に合ったシューズを使用する

体育の授業中は人工芝の上を、専用シューズで走っている人も多いと思います。ロードレース会場はコンクリート上です。自分に合ったシューズを履いて臨みましょう。



⑨応援を力にする

当日は会場にいる人たちが応援をしてくれます。応援は自分の背中を押してくれます。応援を力に代えて、ゴールを目指しましょう。



大会当日の食事は大切!



大会当日のエネルギー源の摂り方

まず大前提として、食事はレースの3時間前（少なくとも2時間前）には済ませましょう。どれだけ消化がよいものを食べたとしても、体内でエネルギーに変わるまでには時間がかかるもの。それを見越した食事時間、内容が大切です。また、あまりにも消化が早すぎるものもよくありません

おすすめはおにぎり、もち、カうどん、やきそばパン、和菓子、団子などです。パンも炭水化物ではありますが、菓子パンなどには糖質以外に脂質も多く含まれており、レース中にお腹が痛くなる原因になることがあります。気をつけてください。

スタート前の食事

朝ご飯をしっかりと食べ、いざレース。ですが、早くにご飯を食べすぎてエネルギー不足にならないか不安。そんな時は、バナナやエネルギーゼリーのような、すぐにエネルギーに変わるものを摂取するのがお勧めです。不安がある場合は、各自で準備してください。

また、ブドウ糖タブレットやアメなどはレース直前（もしくはレース中）に食べることで効果をしっかりと発揮してくれます。参考までに。



当日は、十分な睡眠をとり、余裕をもって参加するように心がけましょう。

引用：SAURUS FOR PROFESSIONALS <https://saurusjapan.com/knowledge/meal-for-marathon/> Accessed January 20,2025

“さいたま PUSH コース開催” の案内が届きました。興味のある人は参加してみてください。

さいたま PUSH 講習会 参加者募集

【親子で・友達と一緒に学ぶ救命講習会(心臓マッサージと AED)】

小学生以上対象: 幼児も是非親子でご参加ください



場所: さいたま市立中央図書館(浦和駅東口コムナーレ 8 階) イベントルーム

日時: 令和7年1月19日(日)、2月8日(土) 第1回: 午前 10 時 00 分から 11 時 30 分 定員 30 人
(5 分前には必ず会場に着席下さい) 第2回: 午後 13 時 00 分から 14 時 30 分 定員 30 人

当日緊急連絡先: 080-7273-0283

第3回: 午後 15 時 00 分から 16 時 30 分 定員 30 人

※1 日で複数回の参加はできませんので、復習参加を希望される場合は別の開催日にお申し込み下さい。

※今後予定の開催日: 3 月 29 日(土)。4 月以降も毎月一度開催の予定です。

参加費: 無料 参加者全員に PUSH 講習会修了カード、参加修了記念品、AED 教本、Team ASUKA チラシを1つずつプレゼント
お申し込みはさいたま PUSH のホームページから PUSH 講習の申し込みページ | さいたま PUSH (vital-net.or.jp)

主催: NPO 法人つくぐいのちの輪: バイタルネットジャパン さいたま PUSH 共催: さいたま市教育委員会

