

健康管理について注意事項



大会当日の朝に下記項目にチェックをして、自分の体調を確認しながら、安全に楽しく走りましょう！

大会当日、必ずこのセルフチェック10ポイントを行い、項目の中で1つでも2列の回答の右の項目に がついた場合は、レース参加については、慎重に判断してください。また、1週間以上、症状の続いている場合は、医師の診察を受けてください。また、治療中の方は、念のため「主治医」に大会参加を相談して体調チェックをしてください。

大会参加当日のセルフチェック10ポイント(日本臨床スポーツ医学会学術委員会勧告 1999)

下記の質問に当てはまる項目に をつけてください。

1. 熱はあるか	な い	あ る
2. 体はだるくないか	な い	だるい
3. 昨夜の睡眠は十分	十 分	不十分
4. 食欲はある	あ る	な い
5. 下痢はしていないか	な い	あ る
6. 頭痛や胸痛はない	な い	あ る
7. 関節の痛みはない	な い	あ る
8. 過労はない	な い	あ る
9. 前回のスポーツの疲れは残っていない	な い	あ る
10. 今日の大会に参加する意欲は十分にあるか	あ る	な い



レース前の食事ってどうするの？

レース途中でガス欠にならない為に、レースの2～3時間前までに、ご飯やパン、飴やカステラ、チョコレート、バナナ、大福餅などのように消化が良く、すぐエネルギーに変わるものを食べましょう。



睡眠不足、風邪気味なんだけど走っても平気？

レース前夜、緊張して眠れなかったということはよくあります。

しかし、このような睡眠不足は、翌日のランニングにほとんど影響を及ぼしません。

横になってじっとしている状態と、睡眠に入った状態を比べてみても、エネルギー消費にわずかな差はあるものの、ランニングに影響を及ぼすものではありません。

ただし、深夜まで遊んでいて睡眠不足だったり、徹夜で仕事が続いて十分に身体を休めていなかったり、風邪や病気で薬を飲んでいるなど体力が弱っている場合は、レース中にトラブルが起きやすくなります。

そんな場合は、思い切ってレースを棄権する勇気を持ちましょう!!

ランナーは水が命！

走っていると知らず知らずのうちに体内の水分が失われます。体内の水分が失われると、熱中症や脱水症を引き起こす危険性もあり、時には生命に危険を及ぼすこともあるので、十分な注意が必要です。

レース当日は、スタート前やレース中に給水所で、気温にかかわらず必ず給水をとるようにしてください。ポイントは「のどが渴く前から、こまめに給水をとる」ことです。

のどが渴いてから飲むのではちょっと遅いのです。なぜなら、のどが渴くということは、すでに脱水症状が進行していることを示すサインだからです。また水だけでなくスポーツドリンクなども補給しましょう。

福知山マラソンのすべての給水所には「スカイウォーター」をご用意しています。