

第24回 福知山マラソン

第15回 全日本盲人マラソン選手権



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て、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「のどが渇く前から、こまめに給水をとる」ことです。

のどが渇いてから飲むのではちょっと遅いのです。なぜなら、のどが渇くということは、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。