

鹿児島マラソン2017まであと半年

マラソンの準備を始めよう

今月1日から鹿児島マラソン2017のエントリーを開始しました。そこで今月は、鹿児島マラソンにチャレンジするために必要な基礎知識などを紹介します。

【スポーツ課 803・9622】

■基礎知識を身に付けよう

～専門家に聞きました～

手軽に始められるランニングですが、基礎知識がないまま行つとけがなどのもとです。そこで、鹿児島大学工学部情報生体システム工学科准教授で同大学陸上競技部監督の塗木淳夫氏に話を聞きました。

鹿児島マラソンは3月なので、暑さがおさまる時期から準備を開始するのがおすすめです。楽しみながら走れるよう、無理なく継続することを心がけましょう。



塗木 淳夫 准教授

①まずは基本の走り方をマスターしよう

～姿勢とバランス、呼吸とリズムが鍵～



撮影協力：倉山 由美さん(鹿児島ランニングラボ)

②トレーニングのポイント

～「速く走る」ではなく「楽に走る」～

意識するだけで全然違いますよ。ぜひ試してみてください。



◇自分の心肺能力と持久力の感覚をつかむ

会話をしながらでも1時間は走り続けられるくらい無理のないスピードをつかみましょう。

◇距離ではなく時間が大切

ゆっくりでよいので、止まらずに走ることを心掛けましょう。最初は40分、次は1時間と段階的に走ること、体力が付き自然と距離も伸びてきます。

③筋トレだけが防ぎよう

～初心者にもおすすめの筋トレ～

週に2～3回行つと効果的です。

◇フロントブリッジ

◇ランジ

うつぶせの姿勢で肘を肩の真下で直角になるようにつく。腹筋と背筋に力を入れて体を持ち上げる。頭からかかとまで一直線になるようにして、20～60秒キープ。目線は床を見る
※20～60秒×3セット。セット間休憩15～30秒



※左右5～10回ずつ×3セット セット間休憩なし
撮影協力：川田 祐一郎さん(鹿児島ランニングラボ)

鹿児島マラソン2017

■日時 来年3月5日(日)8時30分スタート
■種目 マラソン(42・195km)、ファンラン(8・9km)
※申込方法など詳しくは5面をご覧ください

④トレーニングスケジュール

ここでは一例を紹介。頑張りすぎるのは挫折やけがのもとです。それぞれの生活リズムに合わせ、無理のないスケジュールを組みましょう。

	9月5日 11月	12月5日 2月(月上旬)	3週間前	2週間前	1週間前	直前
◇週1～3回程度、1日40分～1時間走る習慣をつける	◇週3～5回程度、1日1時間以上ゆっくり走る	◇初心者は3時間走、経験者は30km走にチャレンジ	◇初心者は2時間走、経験者は20km走を(ハーフマラソンなどの大会出場が効果的)	◇初心者は1時間走、経験者は10km走を行い、タイムを計ってみる	◇ストレッチのみ。睡眠・栄養・休養で体調を整えましょう	時期に関係なく、③などの筋トレは週に3回程度続けましょう 小まめな水分補給など、熱中症対策を必ず行いましょう

⑤鹿児島マラソン攻略

～舞い上がって序盤とばしすぎないで～

鹿児島マラソンのコースは全体的なアップダウンは少ないですが、27km付近(重富)とその後の仙巖園から鳥越トンネル付近がとてつもないです。

最初の12～13kmは、ウォーミングアップだと思って、与次郎や騎射場、天文館などの普段と違う景色や沿道の応援を楽しんでください。国道10号沿いの海が見えたらそこからスタート!後は練習どおりのスピードをキープしましょう。



■前回の参加者にインタビュー

楽しかったといえるマラソン

マラソンを始めて15年。国内外のさまざまな大会に出場しています。

鹿児島マラソンのコースは普段通っている道がほとんどですが、見える景色が全然違います。沿道の応援も最高ですよ。前回は初開催だったため、ペース配分がつかめていなかったり、国道10号沿いの少し斜めになった道路が走りにくかったりしましたが、今度参加できるのなら、その対策を万全にして、より一層楽しみながら走りたいです。

もちろん今回もエントリーしますよ!



立石 孝之さん
(前回マラソンに参加)

健康づくりのきっかけに

前回、職場の同僚とファンランに参加しました。

ファンランのコースの中では、天保山シーサイドブリッジ辺りのなだらかな坂が一番きつかったです。でも、そこからの景色は絶景で、元気をもらいましたね。沿道の応援や与次郎辺りの太鼓、ダンスの応援もとてもよかったです。

ファンラン参加をきっかけに、今でもできるだけ走る時間をつくるように心掛けています。

練習した方が気持ちよく走れますよ!



竹内 裕子さん
(前回ファンランに参加)

