

もちろん全部ではなくてOK。「取り入れられそう」「ピンときた」ものを実施してください。

レース前日×6

テニスボールで身体をほぐす
新幹線や飛行機内にテニスボールを持ち込んでイスの背もたれを利用して背中やお尻をマッサージします。移動時はチャンスです。(吉田)

食べ過ぎに注意
カーボローディングを意識してレース前日や当日朝に無理して食事を多めにとって気持ち悪くなる方がいますが、普段通りか「少し多め」までがお勧め。消化吸収の良いものを食べて胃腸に負担をかけないようにしてください。(新澤)

ジェルやサブリに工夫
レース中に使用するサブリメントは寒くて手がかじかんでいる時や手袋をしているとパッケージがうまく開けられないことがあります。レース前に少しカットしておき、パッケージにセロテープを貼っておくと開けやすくなります。また、カプセルなど小さく軽いサブリメントはナンバーカード裏にホッチキスや両面テープで留めてしましましょう。事前に落ちないかどうかのチェックはしてください。(新澤)

乾燥に気をつける
冬場は乾燥しているので喉を痛めないように注意が必要です。特に遠征する大会で利用するホテルは密閉性が高く、湿度が入る隙間がないため乾燥しやすい環境です。加湿器を使う、濡らしたタオルを干す、ポットにお湯を沸かすなどして部屋が乾燥しないよう気をつけましょう。(大角)

長時間の入浴は避ける
温泉宿や大浴場付きホテルに宿泊の場合、長湯は汗を多くかいて体力を消耗するので注意してください。適度な入浴を心がけましょう。(大角)

擦れ対策
ワセリンは万能選手。必ず入手して前夜の入浴後に全身に塗っておきましょう。(吉田)

レース前日まで×5

レース直前に新しいことをしない
大会前に温泉での長湯、カーボローディングの義務感からの食べ過ぎなど、特別な思いが強すぎて失敗した例を多く見ました。「過ぎたるは及ばざるより尚悪し」とは瀬古利彦さんの恩師・中村清先生の言葉です。平常心を大切に。(齊藤)

新品のウェアは一度洗濯
新しいウェアは汗を吸いにくい場合があります。練習で使ってみるのがお勧めですが、時間がない場合は事前に一度洗濯してください。(大角)

トイレのリズムを整える
排便は大変重要なポイント。本番1週間前からは当日と同じようにスタート時刻の3時間前までにしっかりと朝食をとって、2時間前頃に便意を催してトイレを済ませるといふ身体のリズムを作りましょう。消化の良いものを食べて胃腸を保護しながら排便のリズムをレースに向けて整えます。(柳)

当日のスケジュールを書き出す
大会前は時系列にやることを書き出してその通りに潰していくのがお勧めです。スタート2時間半前の朝食、30分前のエナジージェルなどを予定通りに摂取し、荷物を預けるタイミング、ウォーミングアップ等もスケジュールを立てて表にします。心穏やかにレースまでの時間を過ごして、無駄にエネルギーを消耗しないようにしましょう。(柳)

必ず事前に試しましょう
シューズやウェアのサイズ、エナジーゼルの味、開けやすさ、食べやすさ、ランニングウォッチやランニングアプリの使い方、本番と同じ荷物を持って走ってみて、揺れて走りにくいかなどです。(大角)

必ず事前に試しましょう
シューズやウェアのサイズ、エナジーゼルの味、開けやすさ、食べやすさ、ランニングウォッチやランニングアプリの使い方、本番と同じ荷物を持って走ってみて、揺れて走りにくいかなどです。(大角)



雨の大会の時はビニール袋で防寒するのも工夫の一つ (写真はにしおマラソン)

レース前&当日に使えるフルマラソン快走の心得×38

シーズン真ただ中!
知っておくと役立つフルマラソン快走術を経験豊富なコーチ陣が伝授します。

写真/軍記ひろし、にしおマラソン大会事務局、勝田全国マラソン大会事務局

5人のコーチが伝授します



柳 秀雄 (57歳)
表参道柳鍼灸院院長。元アマ選手で、2014年に48歳でランニングを始め、2018年に初サブスリー。フルのベストは2時間53分4秒。1966年生まれ、兵庫県出身。



新澤 英典 (57歳)
ウルトラプロジェクト代表。39歳から走り始め、マスターズ陸上やウルトラマラソンにも挑戦。フルマラソンのベストは2時間58分39秒。1966年生まれ、群馬県出身。



齊藤 太郎 (49歳)
NPO法人ニッポンランナーズ理事長。リクルートRC時代にはオリンピック代表選手を指導。フルマラソンのベストは2時間33分43秒。1974年生まれ、東京都出身。



大角 重人 (45歳)
「イチキロ」代表。早稲田大で箱根駅伝に出場し、卒業後は実業団やクラブチームで指導。フルマラソンのベストは2時間43分45秒。1978年生まれ、滋賀県出身。



吉田 香織 (42歳)
マラソンランナー、コーチ、スポーツタレント。実業団を経てプロランナーとなり、後進の育成にも務める。フルマラソンのベストは2時間28分24秒。1981年生まれ、埼玉県出身。

消化時間を見極める

朝食は「スタート3時間前」とよく言われますが、朝が早いと身体も内臓も目覚めていないため、胃がもたれがちです。「3時間前」は1つの目安とし、ゴール予定時間（時刻）を踏まえて食事のタイミングや量を調整します。多くの人は日常の習慣から正午ごろに空腹感がやっつきます。（齊藤）

朝食について

朝食後に小腹が空いてしまうという人は自宅やホテルを出る前にバナナやカステラを食べる、移動中にジェルをとるなどこまめに食べてエネルギーを蓄えましょう。また、走る前にエナジードリンクを飲む方もいま



すが、糖分が多く含まれているものだと血糖値が急上昇し急降下し、だるさや眠気につながることも。スタート前の摂取は勧めません。（大角）

2足のシューズを使う

荷物が増えてでも2つのシューズを使い分けるべきです。会場までの移動やアップまではレースとは別のシューズ。真冬は足下から身体が冷えてしまわないように保温性の高いシューズをはくなどの配慮も大切です。はき替えたばかりの本番シューズの新鮮さや反発性を大切に。シューズに足を入れ、紐を結んで心身のスイッチをONにしてください。（齊藤）

待機場所を快適に

会場で荷物を置いたり、腰を下ろせる場所は限られています。100円ショップでも売っているようなレジャーシートを敷いたり、大きいビニール袋で荷物を丸ごと入れて管理するとストレスがありません。体育館などが開放されている場合は、素足や靴下で冷たい床を歩くと

身体が冷えてしまします。スリッパや室内用シューズを用意しておく快適に過ごせます。（齊藤）

ウォーミングアップ

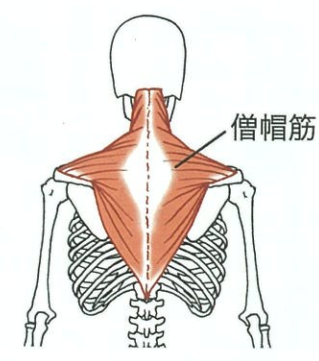
マラソン大会の会場は広いもので、移動だけでも十分歩きますので、ウォーミングアップで走り過ぎないように気をつけましょう。軽めの準備体操のみでも構いません。（吉田）

僧帽筋をほぐす

「息を吸って肩を上げる↓息を吐いて肩を下ろす」を繰り返します。全身に酸素を行き渡らせながら、首からつながる吸息筋の僧帽筋を伸ばして肩こり対策をしましょう。さらに鼻から



も吸うことを意識すると脳にも肺にも刺激が入ります。レース中キツくなった時に走りながら実践しても◎。（吉田）



テーピングを活用
レース中に乳首が擦れると痛くて走りに集中できなくなるの

スタート地点での過ごし方

都市型マラソンはスタートブロックで長時間待たされる場合があります。そうすると寒い日は身体がガチガチに固まってしまうので、待機中はその場で足踏みや肩甲骨を動かしたり、手の平や腕をマッサージしたりして筋肉を動かしやすい状態にしましょう。（新澤）

立位またはちょっとかがむ程度で行えるストレッチを用意しておきます。例えば立位体前屈などはふくらはぎ、ハムストリングスを十分に伸ばせるメニューです。（柳）

防寒対策にカッパや半透明ビニール袋などを準備します。ゼッケンが透けて見えるのが良いでしょう。（吉田）

気温が低い場合は足裏用のカイロで足を温めます。スタート前に外すことを忘れずに。（大角）

雨・寒さ対策

雨予報で気温が低い時は日焼け止めを使いましょう。冷たい雨で顔が冷えると目や口が動きにくくなりますが、日焼け止めを使うことで雨を弾き、それを緩和できます。また、寒い日は



身体を温めるホットジェルやホットクリームを脚や腕など地肌が出る場所だけではなく、腹や腰、手や足の末端部などに使ってみてください。（新澤）

函館をフルで楽しもう!

SUNDAY 6.30

ハーフ 9:00
フル 9:10

HAKO DATE MARATHON 2024

2024 函館マラソン [募集概要]

- 開催日時 2024年6月30日(日) ハーフAM9:00 フルAM9:10 スタート
- 種目 マラソン(42.195km) ハーフマラソン(21.0975km)
- 参加申込方法 ※先着順 インターネット[ランネット]
- 参加料 フル 12,000円 ハーフ6,500円
- 参加定員 フル・ハーフ 各4,000名程度
- 申込期間 2024年2月20日(火)~4月19日(金) ※申込期間内であっても定員になり次第締め切ります。
- コース 千代台公園陸上競技場(発着) 日本陸上競技連盟(JAAF)公認コース/世界陸連(WA)認証コース
- 大会ホームページ <https://hakodate-marathon.jp> 詳しくは
- 主催 (一財)北海道陸上競技協会、道南陸上競技協会、北海道新聞社、北海道文化放送、函館市、函館市教育委員会、函館マラソン大会実行委員会

大会に関するお問い合わせ
[函館マラソン大会実行委員会事務局]
〒040-0036 北海道函館市東雲町4番13号 函館市教育委員会スポーツ振興課内
TEL 0138-21-3576 FAX 0138-27-7217
(電話対応時間:平日9:00~17:00)

エントリーに関するお問い合わせ
[函館マラソンエントリーセンター]
〒254-0903 神奈川県平塚市河内236-1-102 (有)ラップシステム内
TEL 0463-35-6691 FAX 0463-35-6640
(電話対応時間:平日9:00~16:00)

RUNNET MOO JAAF Marathon Challenge Cup Road Race

オーバーペースは禁物

序盤はとにかく静かに進みます。キョロキョロしたり、追い抜きをたくさんかけて蛇行などしない。序盤に乳酸を産生してしまうと後半にとんでもないツケを払うこととなります。眠っているかのように穏やかに身体を30km地点まで運びます。(柳)

5kmごとにペースを管理

目標タイムに向けては1kmごとに上げ下げ(＝アクセルを踏んだり、ブレーキを踏んだり)すると筋肉が疲れます。1kmごとに時計は確認しつつ、5kmで±30秒くらいの範囲内であればOKです。(大角)

GPSウォッチは手動に

GPSウォッチを使う場合は1kmごとの自動ラップは使わず、手動ラップにしましょう。最短距離を走れるわけではないので、自動ラップだと実際の距離表示よりも少し手前になってしまいます。また、都市型マラソンはGPS信号が狂いやすいので距離が大きくズレることがあります。(新澤)

フルマラソンは3分割

「14km×3＝42km」という捉え方もお勧めです。14kmごとだと目標がサブスリーなら14kmが60分、サブ3時間30分なら70分、と分かりやすい数字になります。ただし、42kmを走る中で予定外、不規則はつきものなので、それらをマネジメントしながら走ってください。(齊藤)

混雑した給水所を避ける

序盤は給水所が混雑するので、350cc程度のソフトフラスクにスポードリンクを入れてポーチに携帯しておき、混雑した給水所をパスするとストレスが軽減されます。大きいと



邪魔になるので250ccから350ccがお勧めです。(新澤)

最短距離を走る

コーナーが多いコースや道幅が広い場所を走る時は、どの位置を走るかで距離が変わってきます。1回ごとの差は小さくても、積み重なると大きな差になります。できるだけ最短距離を走りましょう。(新澤)

上り坂攻略法

視線を手前に落とし、前傾姿勢を保つ。おへそを斜めに押



向かい風の走り方

向かい風の時はお腹を伸ばし

し出す意識で前方へバランスを崩すようにすると、接地足の前足部に体重がかかって進みやすくなります。斜面向かって投げたボールがバウンドしながら上っていくような角度をイメージしてください。(齊藤)

下り坂の走り方

空き缶が回転して転がり落ちていくようなイメージで走りまします。骨盤や背筋の前傾を少し深くするだけで、脚が回転します。後ろに蹴ったり脚を前に振り出す意識はNGです。(齊藤)



て上体を風に預けるようにして走ります。空気の塊が支えてくれるイメージです。(新澤)

給水所ごとにリラックスする

給水所で水分補給をしたら、腕を下げる、肩を上げ下げする、背中を丸める、反るなどして姿勢や動きをリセットしましょう。給水所ごとに必ず行うことで良いフォームで走っている時間を増やすことができ、後半のペースダウンを防ぐことにつながります。(大角)

苦しい時こそポジティブに

「あかんわ」と思うのと、「い



い感じやー!」と思うのではパフォーマンスは大きく変わります。身体を動かすのは心。終盤に苦しくなったらポジティブな言葉、ポジティブなアクションを多用しましょう。「よっしゃ!!」と叫んだり、沿道の応援に笑顔で親指を立てた「いいね」のアクションを返す。苦しい場面では自分の脳をポジティブな言動で騙します。(柳)

ピッチ走法で粘る

終盤に脚が固まったらピッチ走行に切り替えましょう。より一層腕を振ることに集中して

走りのリズムを速くする。脚は言うことを聞いてくれなくなりませんが、腕は動いてくれます。(柳)

あえてペースアップを試す

目標タイムのペースを保てなくなった時、ゼロか100かの目標だったならペースを保とうとするのではなく、自分を抜いていくランナーを追ってペースアップしてみてください。ペースアップの理由がフォームの崩れや精神的疲労だったなら、そこでスイッチが入ることがあります。終盤にキツさを先送りするとスパートしても目標に届かなくなってしまう。(新澤)

ペースメーカーに

抜かれても気にしない
大会の公式ペースメーカーは目安のタイムよりも少し早く走っている場合があります。抜かれたからタイムをクリアできない、ではありません。また、ペースも大会によってグロスタイムなのかネットタイムなのか、設定は様々です。タイムは自分でしっかりと把握し、ペー



スメーカーは参考程度に考えてゴールを目指しましょう。(大角)

フィニッシュでは

時計を止めず、最高の笑顔で！
フィニッシュ地点で時計を止めてすぐにタイムを確認したい気持ちには分かりますが、ほとんどの大会は写真や動画を撮ってくれます。ラインを越える瞬間は最高の笑顔、ガッツポーズで！思い描いたポーズでゴールし、フィニッシュラインを少し過ぎてから時計を止めましょう。(大角)

なぜ女子マラソン日本記録更新に19年もの時間がかかったのか

厚底シューズの登場以降、各種目で次々と記録が塗り替えられる中、女子マラソンの日本記録が約20年も更新されなかった理由を近藤雄二記者が取材をもとに考察しました。

全国各地で毎週末にレースが開かれ、マラソンシーズンも真っ盛りですね。私も5年ぶりの別府大分マラソンに挑み、ネットタイムながら2時間49分57秒で目標のサブエガをクリア。関あじ、関さば、とり天などのご当地グルメを、心ゆくまで堪能してまいりました。

そんな中、マラソン界にビッグニュースが生まれました。1月の大阪国際女子マラソンで前田穂南選手(天満屋)が2時間18分59秒をマーク。野口みずき

さんが持つ従来の日本記録を、19年ぶりに13秒上回りました。待ちに待った雪解けでした。世界で初めて2時間20分を切ったのが、2001年のベルリンで2時間19分46秒を出した高橋尚子さん。この世界記録は1週間後にキャサリン・ヌデレバさん(ケニア)に破られました。04年には渋井陽子さんが2時間19分41秒、05年に野口さんが2時間19分12秒へ日本記録を更新するなど、21世紀初頭に女子日本勢が立て続けに2時間20分の壁を破りました。

ところが、そこから長い冬に入ってしまった。17年には陸上界の大革命、カーボンプレート入りの厚底シューズがナイキから発売。男女の世界記録、男子日本記録が次々塗り替えら

れる新記録ラッシュが始まったのですが、なぜか女子日本記録だけは氷のように動かぬまま。陸上界の謎となっていました。ニッポンランナーズの齊藤太郎理事長は「キックの強さ」がカギの一つと見ます。

「日本でも男子にはキック、バネが強い選手は少なくありません。そんな選手は、昔はハーフは強いのにフルはもたないことも多かったのですが、厚底でもつようになりました。一方、日本の女子はすり足で進むタイプが多く、キック力で走る選手は少ないので、厚底の恩恵がなかなか得られなかったのでは」

ニッポンランナーズの女子会員からはカーボン入りの厚底について、「バネが弾みすぎて脚がもたなくなる」「マラソンの終



こんどう・ゆうじ
読売新聞編集委員。早稲田大学の人間科学部の一期生として入学。在学中に箱根駅伝出場。新卒で読売新聞入社。2012年ロンドン五輪は大会前から現地に赴任し取材を行った。2月4日の別大マラソンは後半ペースアップして走り切った。1968年生まれ、千葉県出身

盤で前足部が押せなくなっていく」との声が出ていたといえます。実際、男性会員は厚底シューズ使用とともにタイムを向上させるケースが目立ったものの、女子は当初、それほどの効果がなかったそうです。齊藤理事長は「厚底を生かすには、身体の軸を整え前傾姿勢を維持するのが大切なのですが、それが日本の女子には少し難しかったのかもしれない」と指摘します。

トップ選手の指導者はどう考えているのでしょうか。東京五輪女子マラソン代表の鈴木亜由子選手を指導する日本郵政グループの高橋昌彦監督が、まず口にしたのが「選手層」でした。「MGCでも、東京五輪の前の出場者は男子約30人に対し、女子は10人。昨年10月のMGCも

男子は約60人なのに、女子は25人程度。絶対的な競争力が足りないんじゃないですかね」

厚底の効果に関しては、20年ほど前に2時間23〜24分台が出ていた練習メニューをこなした今の選手が「21分台で走れている感じ」といいます。つまり、女子も厚底の恩恵を得られている実感はあるそうです。前田選手の日本記録更新にも「驚きはなかったですね。(前田選手は)野口さんの30kmの日本記録を4年前に破っていましたから。むしろ、もっと出てもおかしくなかったと思います」と語ります。

研究者の意見も気になります。筑波大の鍋倉賢治教授(体力学)が示してくれたのが、「走速度」との相関についての海外の研究でした。それによると「トップ選手ではカーボン入りの厚底使用で3〜4%のタイム改善が見られた一方、1km5分ペースですと1・6%しか改善がなかった」ということです。ランニングスピードの遅い女子の方が、男子より恩恵を受けにくい可能性があるということでしょう。

ただ、各メーカーの開発も日進月歩。鍋倉教授がアシックス

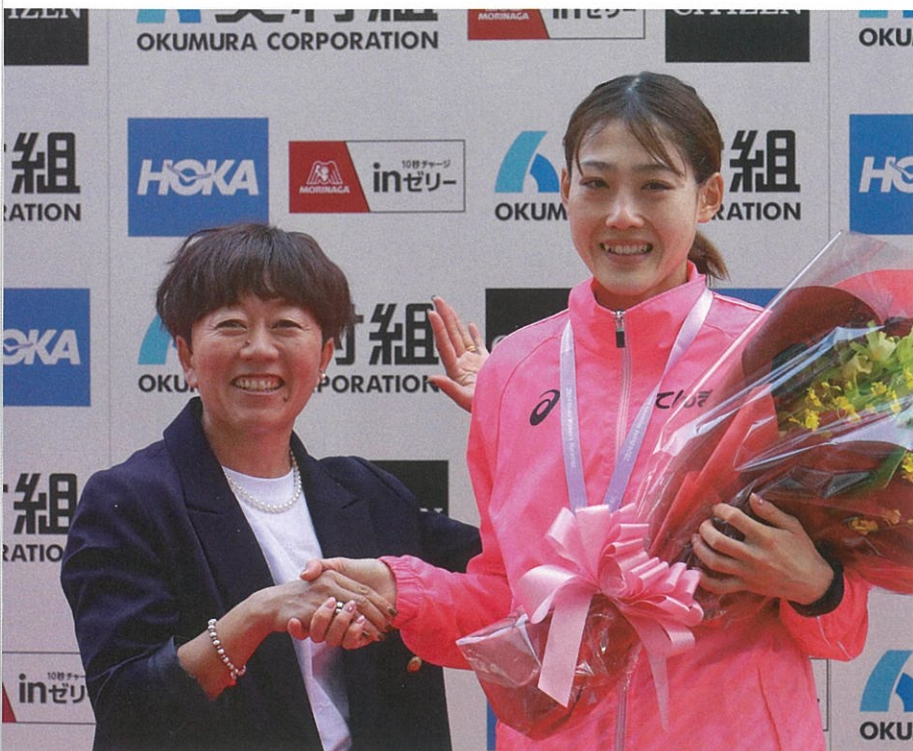
の厚底シューズを使い、男性被験者で実験した結果からは「ピッチ走法でもヒールストライクでも効果があつた」といい、女子が使いこなせるシューズも増えているはずとの認識でした。前田選手は当初使い慣れた薄底にこだわり、東京五輪もマラソン男女日本代表で唯一、薄底で出場。それから3年をかけて適応した厚底で日本記録をたた

き出し、「最初は靴を脱いで走りたいくらい合わなかったのですが、だいたいなじんできました。記録はまだまだ出ると思います」と話しました。前田選手の記録をターゲットに、教えるの鈴木選手と共に名古屋ウィメンズに向かう高橋監督は「トラック種目で前田さんと同等の記録を持つ選手はいっぱいいます。それらの選手たち

は「私にも」と感じたはず」と語ります。男子も18年に設楽悠太選手(現西鉄)が16年ぶりに日本記録を破ると、大迫傑選手(ナイキ)、鈴木健吾選手(富士通)が次々と記録を塗り替えました。女子にも厚底がしっかりと浸透し、壁もすつきり取り払われ、ついに新記録ラッシュの春が訪れるのでしょうか。

女子マラソン日本歴代5傑

①	2時間18分59秒	前田穂南 (2024大阪国際女子)
②	2時間19分12秒	野口みずき (2005ベルリン)
③	2時間19分24秒	新谷仁美 (2023ヒューストン)
④	2時間19分41秒	渋井陽子 (2004ベルリン)
⑤	2時間19分46秒	高橋尚子 (2001ベルリン)



前日本記録保持者の野口さんからも祝福された前田選手