

あいうえお

- あ 愛する人が待っている
- い 今は、大事、明日も大事
- う 運動前後のコンディショニング
- え 笑顔と
- お 思いやりで、Enjoy しましょう !

- あ マラソンのゴールより、人生を楽しませる (Entertains) ことが大事です  
自分の限界は、「腹八分です」  
自分の心拍数を把握しておきましょう！  
起床時に測定 日頃の値より10%程度、増えているとオーバーワーク傾向です  
色々な、練習方法があることに気が付きましょう！ (失敗した時の立ち直り力の原則—「吉田、提唱」)  
運動時に測定 年齢、運動能力にもよりますが、100-110 回/分ぐらいを  
目安にしましょう！ 限界値心拍数/分=(220-年齢)×0.6~0.7
- い 自分の立ち位置 (自分が立てた目標や練習方法など) を客観的に、見る努力をしましょう！  
年間を通した、計画を心掛け「追い込み過ぎ」に注意してください！  
それらが、分かれば苦労は、しませんが、「常に変わる」という事は、事実です！
- う 日頃の少しのマラソンへの姿勢が、楽しい生活を生みます  
やはり、走ることやマラソンは、日常生活とは違い、競技です (特異性の原則)  
アスリート生活をしているという、実感を持ちましょう！  
自分の姿勢 ? 身体の状態は ? 体重の目安 (BMI が、24 ↑ 注意)  
柔軟性の目安 ①~⑩⑬  
筋力の目安 ④⑪~⑬  
バランス、反応の目安 ④⑥~⑧⑫⑬  
痛みとは 「触って痛い」は、要対応 ⑩  
栄養・休養・睡眠・排泄 ? 回復力は ? 精神状態は ?
- え 笑顔と
- お 自分を思いやり、周り人々の支えがあって、走ることが出来るので、色々なものなどへも  
「思いやり」を持ちましょう！  
En(縁エン) joy 常に危険な事には、注意しましょう ! (回復性の原則)  
「気を使う」と言う事を「成長」と言います (過負荷の原則)  
早朝、夜間の練習 (蛍光タスキを身に付けましょう)  
人、自転車、車、靴の選び方、路面、天候 など 気を掛けましょう！  
水分補給は、自分に合ったスポーツ飲料水を摂ることに心掛けましょう！