

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 ! （反復性の原則）
「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！

簡単コンディショニング

呼吸は、楽に！もしくは、伸ばす時には、ゆっくり息を吐きましょう！

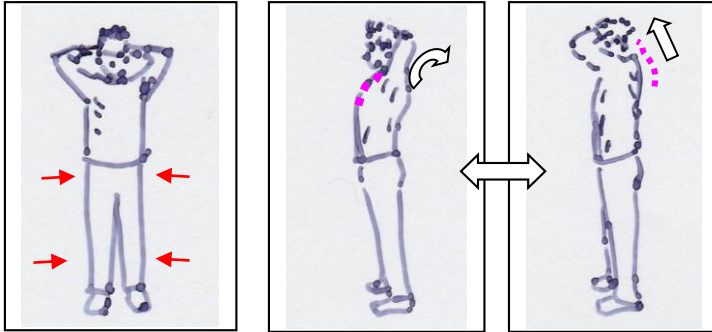
伸ばすところを意識しましょう！ 痛みのない範囲か、心地よい感じのところまで伸ばしましょう！

5ー20秒ほど2回から3回程ゆっくり伸ばしましょう！（準備・整理体操）

笑顔で行ないましょう！

① 胸張り（肩を開く）&首伸ばし

斜め上方で5ー6秒伸ばす。2ー3回、首を下に押さない！
つま先の位置 - お尻 - 膝を軽く絞める



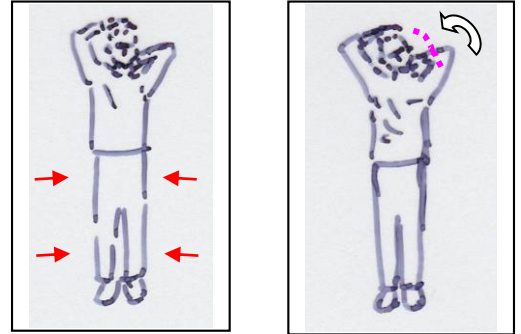
後頭部に指を組んで
肩を開いて構える

息を吸いながら
より肩を後方へ開く

息を吐きながら
頭部を斜め30° 上方へ引っ張る

② 首の横倒し（手当てストレッチ）

片側ずつ5ー6秒伸ばす。2ー3回
つま先の位置 - お尻 - 膝を軽く絞める



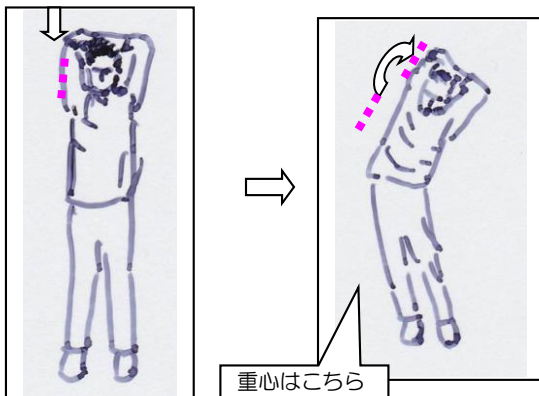
片側、頭頂
反体側の指を倒す側につかむ

反対側も行う

③ 上腕後方、体側ストレッチ

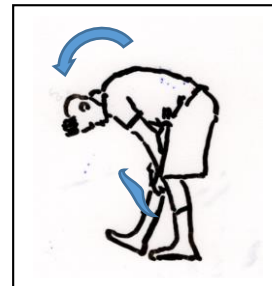
伸ばす側の肘を曲げ肩を上げます
反対側は、肘を持ちます

伸ばす側は、肘を曲げるように
反体側に身体を倒します



④ 太ももに力を入れる & 後方ストレッチ 膝の痛みチェック！

力を入れる膝を両掌で包み、足首を上、太ももの前の筋肉
で、膝を伸ばすように 2ー3秒ほど力を入れ、10回程
行いましょう！
膝は、伸ばしきらないように！



⑤ 股関節8の字回し

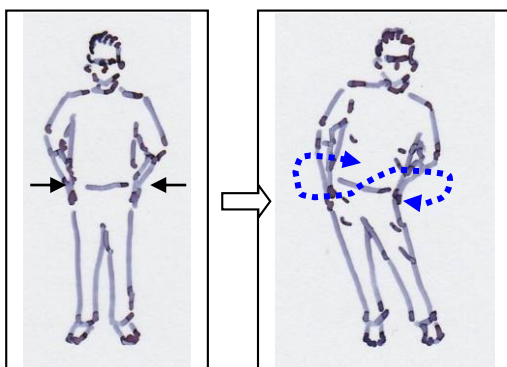
両手を股関節の外側の
骨の出っ張りに当てる

骨盤を股関節を中心に
8の字を描くように回す

伸ばす側は後方
足をクロス

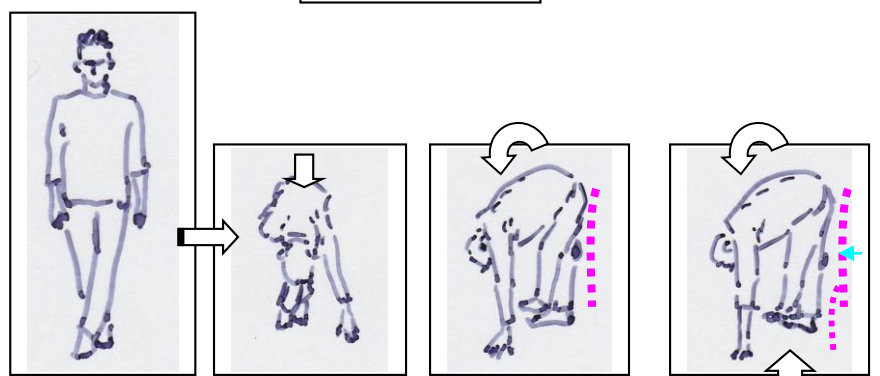
片側の手は膝の後方
にあてがい、片側は
床に！

伸ばす側のつま先を5秒
程持ち上げる



左右どちらからも2回行ないましょう

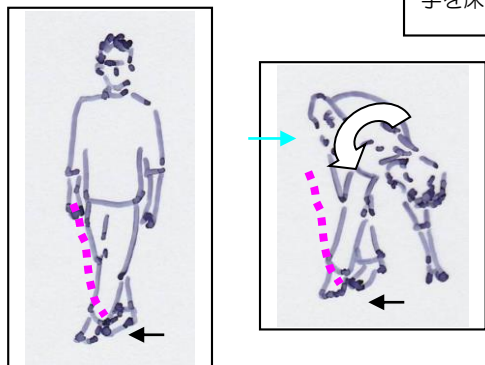
⑥ 太もも&足首後方ストレッチ （手当ストレッチ）



⑦ 太もも外側ストレッチ (手当ストレッチ)

伸ばす側は後方（つま先外）
足をクロス

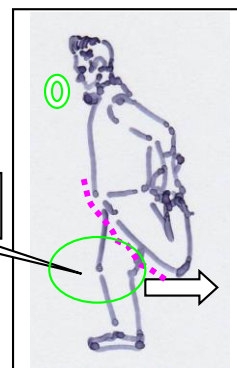
伸ばす側の手を
股関節に
対側へ身体を捻
りながら反対の
手を床に着ける



⑧ 太もも前のストレッチ

足首を持ち下肢を後方に
もっていく

膝は曲げて
おく



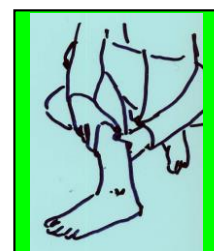
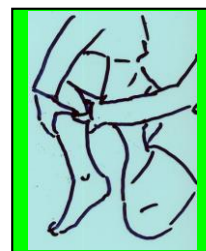
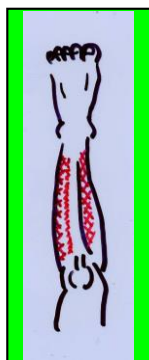
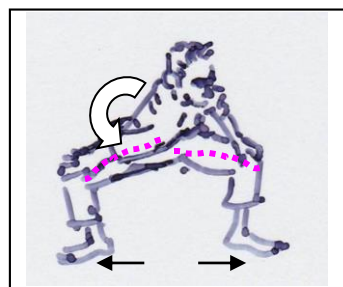
バランスを崩さない様に、どこかにつかまって

⑨ 内転筋、仙腸関節ストレッチ

つま先外へ、がに股に！手で大腿部を持ち
身体を反対方向に捻る

⑩ 膝下から足趾ほぐし（痛い所を探すことと優しくほぐすこと）

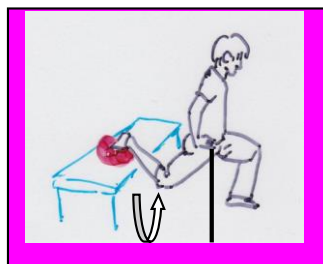
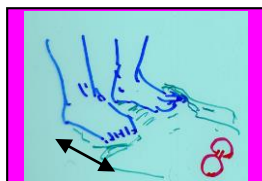
下腿部の2つの骨の内側・外側、前・後面、足裏、足ゆび
優しく押していく、ほぐし！片脚、3～5分程行いましょう



足のゆびに手の指を入れて、足首を反らした状態で、
軽く回すようにしましょう！（ほぼ回せません）

⑪ タオルつかみ！

足首、足ゆびの筋トレ、タオルに重りをのせて
たぐり寄せる。親ゆびが、外反母趾にならないように！



⑫ 片脚スクワット！

重心は、前方の脚で、股関節で体重を受ける
足ゆびは、リラックスか・やや地面をつかむ
しゃがむときは、後足部をブロックして
自動的に前足部に体重が乗るように意識
してスクワットしてください！
ゆっくりしゃがんで、スッと立つ！

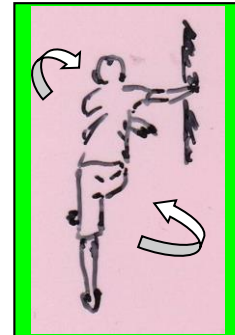
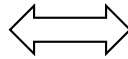
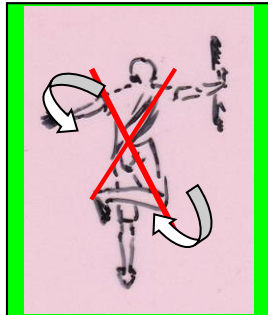
後方の足部は、底屈位
股関節は、外へ回す
骨盤は、軽く挙上

不安定な場合は、支持脚の反対の手に支えを使いま
しょう！
10回 2～3セット行いましょう！

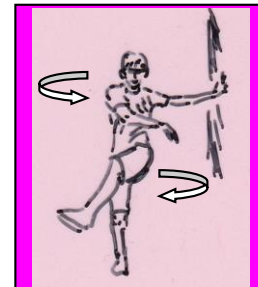
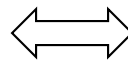
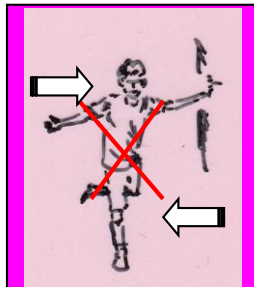
⑬ 骨盤—肩甲骨のクロスモーション （上肢—下肢の連動性） ！

肩甲骨と反対側の骨盤を近づけるように （ 上肢 外旋 → 内旋 ） （ 下肢 外旋 → 内旋 ）
軸足の膝は、30 度程に曲げて、バランス・捻れをコントロール
10 回程、左右行いましょう ！

a. 前後



b. サイド



整理体操については、（財）高知県スポーツ協会のホームページ
スポーツ医・科学委員会のスポーツ医・科学豆知識
整理体操（心身を整えます！） 著者、吉田をご覧ください。