

# 保健だより

平成26年10月15日  
マラソン大会直前号  
津幡高校保健室

## 大会を有意義なものにするために・・・

いよいよ夏休み明けから練習をかさねてきたマラソン大会が開催されます。  
心身の準備は整っていますか？

### 完走のための6カ条



#### ① 前日は早く寝るべし。

寝不足は体調不良の元です。緊張して眠れなくても、目をつむって横になっておきましょう。

#### ② 早起きして、朝食をしっかりと食べるべし。

走り出す3時間前には起きて、消化のよい炭水化物（おにぎりなど）やバナナを食べておく  
とよいでしょう。脂っこいもの、生ものは避けましょう。

#### ③ はきなれた靴で走るべし。

新しい靴は靴ずれなどトラブルの元。はきなれた、走りやすい靴で大会に臨みましょう。靴ひもを結びなおしておくことも忘れずに。ゆるいままだとマメができますよ。

#### ④ 前後の水分補給をしっかりと行うべし。

走っている途中は給水できません。走る前と走り終わった後の水分補給をしっかりと行って脱水にならないよう、気をつけましょう。

#### ⑤ 体を十分ほぐしてから走るべし。

前日はゆっくり入浴して、当日はストレッチで体をほぐしましょう。けがを予防できます。

#### ⑥ 無理はせず、自分のペースで走るべし。

本番になって張り切りすぎて、体調を崩してしまう人がいます。自分のペースを守りましょう。

