マラソンがまります！

つまがしにそっていて、からおすと↑のところがまがるくつはランニングにられています。のきにあっているので、いきょりをっても、がつかれにくくなります。

のくつをチェックしよう

るとがハアハア、がドキドキするのは、なたくさんのをに

とりこむをしているからです。マラソンをけているとぞうやの

はたらきがくなって、いペースでってもしずつがになってきます。

はのペースでいっぱいれるように、からのちょうしを

ととのえておきましょう。

か・き・く・け・こ

からおすと、くつがまがるものは、るのにしていないくつです。のきにあっていないため、るとによぶんながとなり、がつかれやすくなります。





るにチェックしよう！

かみはまとめておこう！

ったあとは…。

◎をとり、あせをしっかりふく。

◎い、うがいをする。

◎あせがひいてから、がえをする。

きってあるかな？のツメ

くつのサイズはあっている？

ワンランクアップ！

　　　　　　　　　　　　マラソンのポイント

①はじめの１は、できるくらいのゆっくりしたさでる。

②があたたまったら、スピードをあげる。そのはじペースでる。

③の１は、８～にいスピードで、ゴールまでりる。

④りわったら、すぐにちまらず、がおちつくまでゆっくり１く。

けがの

こまめにれずに！