

# フルマラソン 目指せ! 自己ベスト

COSMIC MOOK

成功と失敗の分岐点

## レース前4週間は こう過ごす!

本番まで1カ月

### 今から間に合う カラダ改善

笑顔でゴールするための

### レーススマネジメント

これで完走まちがいない!

### 「東京マラソン2011」直前対策

実力派市民ランナーに学ぶ

### レース1週間前の過ごし方

### レース直前のトラブル

### どう対処する?



おしゃれで機能的に!

### あなたのランが変わる レーシンググッズ特集

自分に克つ、  
レースに勝つ、



## アイテム選びの極意

- 1** トップスは体温調節可能なジップアップが便利
- 2** 吸汗速乾は当たり前、素材の最新機能をチェック
- 3** 動きやすくオシャレなデザインにこだわる
- 4** 山用のウエアを大いに活用するべき
- 5** 自分の走りに合う高機能タイツを見極める
- 6** 高機能タイツには丈の短いランパンを合わせる
- 7** シューズと足に相性の良いソックスを選ぶ
- 8** アイテムにはある程度お金をかけること

**編集 S** 今日はありがとうございました。

### アイテムへのこだわりがやる気を倍増させる

ランニングは、シューズとウエアさえあればすぐに始められるスポーツ。とはいえ、今やお金を出して最先端のアイテムを導入すれば、トレーニング環境もレースも劇的に変わる時代といつても過言ではない。しかし、マラソンを完走するためには、メンタル面も重要。機能的にもストレスがなくオシャレなアイテムを身につけることは、モチベーションアップにもつながる。彼女たちのようなこだわりを持つオシャレなランナーが増えると、ランニングシーンはますます盛り上がるに違いない。

いるんです。これは所属チームの代表からのアドバイス。ヒザを痛めるのは、クッション性のあるシューズで着地することによって、ヒザがブレるからだそうです。

**編集 S** それは一理あります。ソールが薄くても、クッション性がゼロというわけではないですから。

**服部** 最初は着地すると痛くて皇后を1周するのもつらかったけど、1週間もしたらすぐ慣れました。逆にソールの厚いシューズを履いたら、トランポリンの上を歩いていたるみたいで足首をひねっちゃいました(笑)。シューズも大切だけど、それ以上にソックスも大切。私は足幅を稼ぐためにアーチサポート付き5本指ソックスを使っています。

**工藤** 今は5本指+グリップ付きは当たり前です。

**橋本** 私は左右異設計のものがお

**工藤** 私はウエストポーチ。収納がふたつに分かれているスペイベルトは使えます。ベルトがゴムなので、苦しくなったらサッと腰骨まで落とせるし、ゼッケンも付けるサンバイザーも必須アイテム。

**橋本** 先日のホノルルで、初めてワセリンを足の裏とウエアの擦れる部分に使ってみたんですけど、

**橋本** ランニングにはできるだけお金かけたくないと思っていたんですけど、ハマるといろんなものがほしくなりますね(笑)。

**工藤** ウエアもシューズも、ものすごい数を持っています(笑)。

**服部** 普通の洋服より、ランニングウエアを選んでいるほうがテンション上がりりますから(笑)。でも、それもランニングの楽しみのひとつでもあると思います。

代表からのアドバイス。ヒザを痛めるのは、クッション性のあるシューズで着地することによって、

気に入ります。

### 最新アイテムで固めればそれなりに走れる時代

わりを教えてください。

**服部** マストなのはサングラス。

オークリーのサングラスは鼻の高さが調節できて便利です。あと、

オシャレのポイントにもなる

二ユーハーのカラフルなテープ

もよく使います。

**工藤** 私も先日のホノルルで、初

めて10キロ、20キロ、30キロ、35

キロ地点でエネルギー補給をした

んですけど、後半足が止まりませ

んでした。エネルギー補給って大

切なんですね。

**服部** リカバリーワークとエネルギー系を交互にとるといいますよ。さ

らに、塩も大切。大塚製薬のOS

ーーは、ミネラルが入っているの

で脱水防止になります。

**編集 S** 今までマラソンは、カラダひとつで勝負するものだと思っていたが、皆さんの話を聞いてみると、お金をかけて最新のアイテムで固めれば、それなりに走れる時代なんだと感じました。

**橋本** ランニングにはできるだけ

お金かけたくないと思

っていました。

**工藤** 本当に効きました。大活躍したのが、ステイクタタイプの日焼け止め。走りながら塗れるので助かります。

**工藤** 私も先日のホノルルで、初

めて10キロ、20キロ、30キロ、35

キロ地点でエネルギー補給をした

んですけど、後半足が止まりませ

んでした。エネルギー補給って大

切なんですね。

**服部** マストなのはサングラス。

オーカーのサングラスは鼻の高

さが調節できて便利です。あと、

オシャレのポイントにもなる

二ユーハーのカラフルなテープ

もよく使います。

**工藤** 私も先日のホノルルで、初

めて10キロ、20キロ、30キロ、35

キロ地点でエネルギー補給をした

んですけど、後半足が止まりませ

んでした。エネルギー補給って大

切なんですね。

**服部** リカバリーワークとエネルギー

系を交互にとるといいますよ。さ

らに、塩も大切。大塚製薬のOS

ーーは、ミネラルが入っているの

で脱水防止になります。

**編集 S** 今までマラソンは、カラ

ダひとつで勝負するものだと思っ

ていたが、皆さんの話を聞い

ていると、お金をかけて最新のア

イテムで固めれば、それなりに走

れる時代なんだと感じました。

**橋本** ランニングにはできるだけ

お金かけたくないと思

っていました。

**工藤** 本当に効きました。大活躍したのが、ステイクタタイプの日焼け止め。走りながら塗れるので助かります。

**工藤** 私も先日のホノルルで、初

めて10キロ、20キロ、30キロ、35

キロ地点でエネルギー補給をした

んですけど、後半足が止まりませ

んでした。エネルギー補給って大

切なんですね。

**服部** マストなのはサングラス。

オーカーのサングラスは鼻の高

さが調節できて便利です。あと、

オシャレのポイントにもなる

二ユーハーのカラフルなテープ

もよく使います。

**工藤** 私も先日のホノルルで、初

めて10キロ、20キロ、30キロ、35

キロ地点でエネルギー補給をした

んですけど、後半足が止まりませ

んでした。エネルギー補給って大

切なんですね。

**服部** リカバリーワークとエネルギー

系を交互にとるといいますよ。さ

らに、塩も大切。大塚製薬のOS

ーーは、ミネラルが入っているの

で脱水防止になります。

**編集 S** 今までマラソンは、カラ

ダひとつで勝負するものだと思っ

ていたが、皆さんの話を聞い

ていると、お金をかけて最新のア

イテムで固めれば、それなりに走

れる時代なんだと感じました。

**橋本** ランニングにはできるだけ

お金かけたくないと思

ていました。

**工藤** 本当に効きました。大活躍したのが、ステイクタタイプの日焼け止め。走りながら塗れるので助かります。

**工藤** 私も先日のホノルルで、初

めて10キロ、20キロ、30キロ、35

キロ地点でエネルギー補給をした

んですけど、後半足が止まりませ

んでした。エネルギー補給って大

切なんですね。

**服部** リカバリーワークとエネルギー

系を交互にとるといいますよ。さ

らに、塩も大切。大塚製薬のOS

ーーは、ミネラルが入っているの

で脱水防止になります。

**編集 S** 最後に小物関係へのこだわりを教えてください。

**服部** マストなのはサングラス。

オーカーのサングラスは鼻の高

さが調節できて便利です。あと、

オシャレのポイントにもなる

二ユーハーのカラフルなテープ

もよく使います。

**編集 S** 最後に小物関係へのこだわりを教えてください。

**服部** マストなのはサングラス。

オーカーのサングラスは鼻の高

さが調節できて便利です。あと、

オシャレのポイントにもなる

二ユーハーのカラフルなテープ

もよく使います。

**工藤** 私も先日のホノルルで、初

めて10キロ、20キロ、30キロ、35

キロ地点でエネルギー補給をした

んですけど、後半足が止まりませ

んでした。エネルギー補給って大

切なんですね。

**服部** リカバリーワークとエネルギー

系を交互にとるといいますよ。さ

らに、塩も大切。大塚製薬のOS

ーーは、ミネラルが入っているの

で脱水防止になります。

**編集 S** 今までマラソンは、カラ

ダひとつで勝負するものだと思っ

ていたが、皆さんの話を聞い

ていると、お金をかけて最新のア

イテムで固めれば、それなりに走

れる時代なんだと感じました。

**橋本** ランニングにはできるだけ

お金かけたくないと思

ていました。

**工藤** 本当に効きました。大活躍したのが、ステイクタタイプの日焼け止め。走りながら塗れるので助かります。

**工藤** 私も先日のホノルルで、初

めて10キロ、20キロ、30キロ、35

キロ地点でエネルギー補給をした

んですけど、後半足が止まりませ

んでした。エネルギー補給って大

切なんですね。

**服部** リカバリーワークとエネルギー

系を交互にとるといいますよ。さ

らに、塩も大切。大塚製薬のOS

ーーは、ミネラルが入っているの

で脱水防止になります。

**編集 S** 今までマラソンは、カラ

ダひとつで勝負するものだと思っ

ていたが、皆さんの話を聞い

ていると、お金をかけて最新のア

イテムで固めれば、それなりに走

れる時代なんだと感じました。

**橋本** ランニングにはできるだけ

お金かけたくないと思

ていました。

**工藤** 本当に効きました。大活躍したのが、ステイクタタイプの日焼け止め。走りながら塗れるので助かります。

**工藤** 私も先日のホノルルで、初

めて10キロ、20キロ、30キロ、35

キロ地点でエネルギー補給をした

んですけど、後半足が止まりませ

んでした。エネルギー補給って大

切なんですね。

**服部** リカバリーワークとエネルギー

系を交互にとるといいますよ。さ

らに、塩も大切。大塚製薬のOS

ーーは、ミネラルが入っているの

で脱水防止になります。

**編集 S** 今までマラソンは、カラ

ダひとつで勝負するものだと思っ

ていたが、皆さんの話を聞い

ていると、お金をかけて最新のア

イテムで固めれば、それなりに走

れる時代なんだと感じました。

**橋本** ランニングにはできるだけ

お金かけたくないと思

ていました。

**工藤** 本当に効きました。大活躍したのが、ステイクタタイプの日焼け止め。走りながら塗れるので助かります。

**工藤** 私も先日のホノルルで、初

めて10キロ、20キロ、30キロ、35

キロ地点でエネルギー補給をした

んですけど、後半足が止まりませ

んでした。エネルギー補給って大

切なんですね。

**服部** リカバリーワークとエネルギー

系を交互にとるといいますよ。さ

らに、塩も大切。大塚製薬のOS

ーーは、ミネラルが入っているの

で脱水防止になります。

**編集 S** 今までマラソンは、カラ

ダひとつで勝負するものだと思っ

ていたが、皆さんの話を聞い

ていると、お金をかけて最新のア

イテムで固めれば、それなりに走

れる時代なんだと感じました。

**橋本** ランニングにはできるだけ

お金かけたくないと思

ていました。

**工藤** 本当に効きました。大活躍したのが、ステイクタタイプの日焼け止め。走りながら塗れるので助かります。

**工藤** 私も先日のホノルルで、初

めて10キロ、20キロ、30キロ、35

キロ地点でエネルギー補給をした

んですけど、後半足が止まりませ

んでした。エネルギー補給って大

切なんですね。

**服部** リカバリーワークとエネルギー

系を交互にとるといいますよ。さ

らに、塩も大切。大塚製薬のOS

ーーは、ミネラルが入っているの

で脱水防止になります。

**編集 S</b**