

月 日 天気: 気温: °C



マラソン後チェックリスト

走り終わってからのからだのケアも大切です。

以下のようなポイントに気をつけ、次のレースではさらに良いコンディションで走れるようにしましょう。

水分は摂りましたか？

走った後の水分補給も十分にいきましょう。自分が思っている以上からだから水分が失われているため、のどや口を潤すだけでなく、からだのためにさらにもう一杯、余分に水分を摂るよう、心がけましょう。

着替えましたか？

走り終わった後、汗をかいたままですていないことが大切です。汗で濡れたウエアを着たままですると、からだがかえてしまい、風邪を引きやすくなります。レース後はできるだけ早めに着替えをしましょう。

走っていて痛くなったところはありませんか？

走っていて、膝やアキレス腱などに痛みはでませんでしたか？もし、痛みが出たようであれば、アイシングをしましょう。目安は20分程度。レース直後の筋肉や関節の余剰熱をアイシングによって除去してあげることで、痛みや炎症を抑えることが大切です。また、“なぜ、痛みが出たのか？”を自分なりに分析し、解決策を練り、次のレースに備えましょう。

ランニング直後の栄養補給はしましたか？

レース後30分以内に糖分やアミノ酸、クエン酸などのドリンクやゼリーなどを摂り、翌日に疲労を残さないようにしましょう。バナナなどの固形物でも良いのですが、レース直後は胃が弱っているため、消化・吸収しやすいものを口に入れることをお勧めします。

気をついたこと



マラソンダイアリー

走った距離は: Km

タイムは: 時間 分 秒

- 体調は:
1. 絶好調
 2. 好調
 3. 普通
 4. やや疲れ気味
 5. 疲れている

当日の食事内容:

いちばん疲れた体の箇所: