

# 令和7年度 第36回栄区民ロードレース大会

## 準備編

栄区スポーツ安全対策協議会では、運動中のけがや事故の予防対策に取り組んでいます。「申し込んではみたものの・・・最近運動していない・・・」、「子どもと一緒に走るからカッコよく走りたい！」など、大会を前にさまざまな不安を感じている方も多いのではないでしょうか。そこで、どなたにも役立つ「準備編」をご用意しました。日々の生活の中で少しずつ大会へ向けた準備を進めていきましょう！



### ロードレース大会でよくあるけが・トラブルって？

- ・転倒・脚のつり・足首の捻挫など（軽いけが）
- ・暑さや水分不足による体調不良  
(※寒い時期でも、油断すると熱中症になることがあります。)
- ・ゴール前後（無理なラストスパートは危険です。頑張りすぎない！）



### こんな方は特に気を付けて

- ・マラソン大会に初めて参加する方
- ・久しぶりに運動する方
- ・高齢の方



### 大会までにできること

#### ① 目標を決めよう！

大会に向けた準備の第一歩は、自分に合った目標を立てることです。無理なく達成できる目標を持つことで、運動への意欲が高まり、けが予防にもつながります。

#### 目標の例

- ・歩かずに完走する
- ・〇〇分以内でゴールする
- ・タイムを更新する

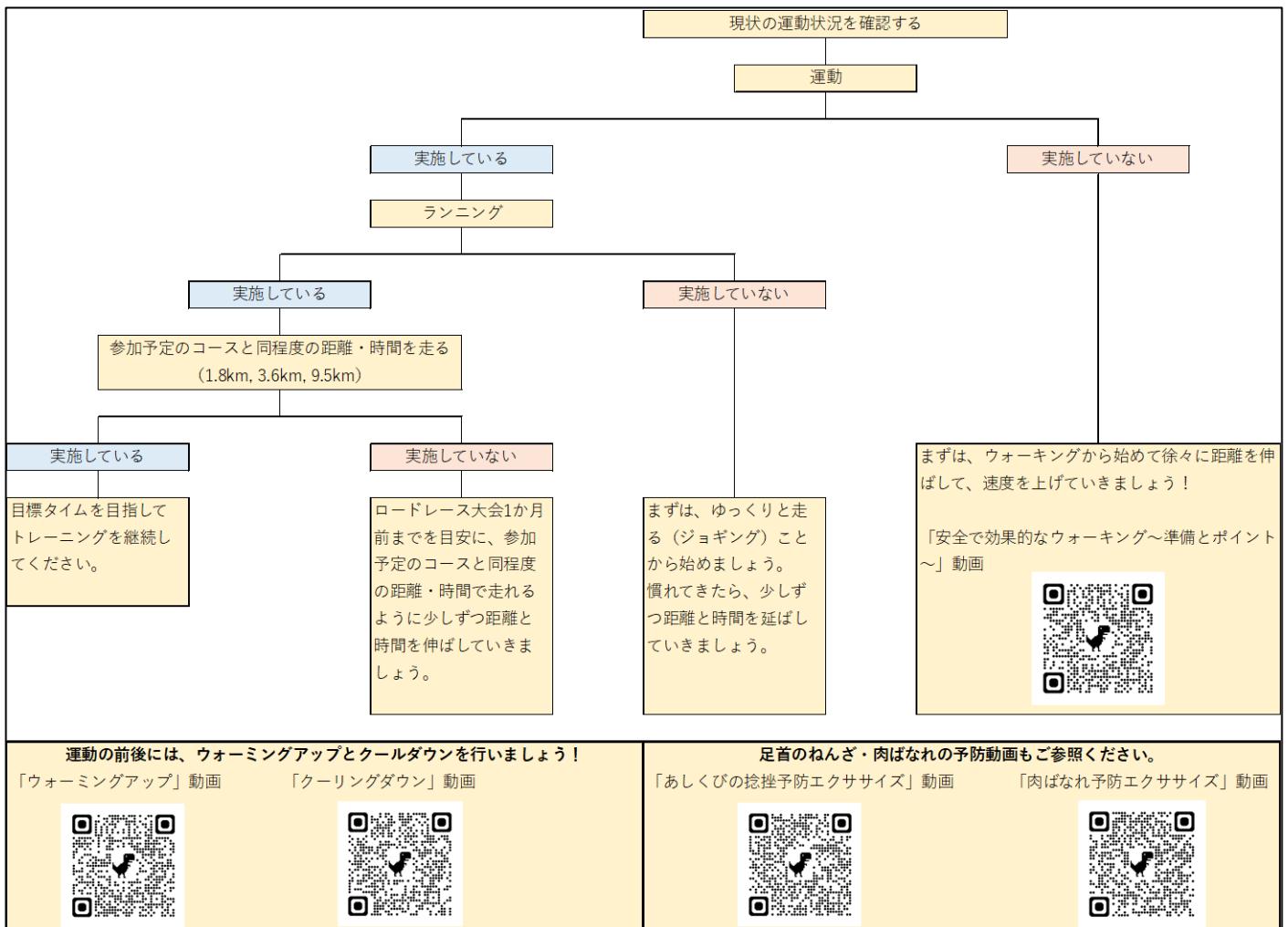
#### 目標の立て方のヒント

- ・自分の体力や経験に合わせて設定しましょう。
- ・タイムや距離だけでなく、継続や習慣づくりも立派な目標です。
- ・小さな目標から始めて、達成感を積み重ねましょう。

## ② チャートを使って、現在の運動状況を確認しましょう。

練習や本番前に役立つウォーミングアップ・クールダウンの動画やロードレース大会でよくある足首のねんざや肉離れなどのけがの予防に役立つ動画を公開しています。  
チャートとあわせて、ぜひご覧ください。

### 【運動状況確認チャート】



スポーツ安全対策協議会では、けがや事故の予防に役立つさまざまな動画も公開しています。

チャートとあわせて、ぜひご覧ください。

## ③ 寒い季節でも熱中症に注意！

### 【主な原因】

- ・喉の渇きを感じにくく、水分補給が少なくなりがち
- ・呼吸や発汗によって、気がつかないうちに脱水が進むことがある

### 練習時の予防ポイント

- ・水分補給を忘れずに  
→喉が渇いていなくても、運動前・中・後にこまめに水分をとる
- ・ウォーミングアップをしっかり行い、寒さ対策とともに脱水にも注意
- ・運動前後の体調チェックを習慣に  
→倦怠感など、少しでも異変を感じたら無理せず休むことも大切
- ・練習環境にも注意  
→ 気温・湿度・風の強さ・日差しなどの環境によってリスクが高まる  
→ 環境条件に応じて、練習内容と服装の調整を



## 健康チェック

マラソンは心身ともに大きな負荷がかかるスポーツです。3.6km、9.5kmといえども、日常生活とは異なる運動強度が求められます。安全に大会を楽しむためには、まずご自身の健康状態を正しく把握することが大切です。

この「健康チェックチャート」は、あなたが安心してスタートラインに立てるかどうかを確認するためのガイドです。体調に不安がある方や、過去に病歴がある方は、医師の診断を受けることも検討しましょう。

さあ、あなたの身体としっかり向き合って、万全の状態で大会に臨みましょう！

### 【安全に走るための確認事項】

1 医師から「心臓病」又は「高血圧」と指摘されたことがありますか？（はい／いいえ）	「はい」 ➡	運動制限はありますか？	「はい」 ➡	制限の範囲で行ってください。分からぬ場合は医療機関を受診してください。
2 「心臓病」「高血圧」のほかに慢性疾患がありますか？（既往も含む）（はい／いいえ）				
3 過去に手術歴がありますか？（はい／いいえ）				
4 慢性疾患などで薬を飲んでいますか？ （はい／いいえ）	「はい」 ➡	運動時に注意を要する薬がありますか？	「はい」 ➡	注意を守って運動してください。分からぬ場合は医療機関を受診してください。
5 安静時、日常生活時、運動中などに「胸の痛み」を感じことがありますか？（はい／いいえ） めまいのためにバランスを崩すことがありますか？ （はい／いいえ）				
6 この1年間に意識を失ったことがありますか？（はい／いいえ） 運動を行うことで悪化しそうな骨・関節・軟部組織	一つでも 「はい」 ➡			医療機関を受診してください。解決済みの場合は状況に応じて行ってください。
7 （筋肉・靭帯・腱）の問題がありますか？（1年内の既往も含む）（はい／いいえ）				
8 医師から「医学的監視下で運動するように」と言われたことがありますか？（はい／いいえ）				
↓ 「いいえ」 その日の体調に留意して、運動を始めましょう。				

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023、運動開始前の健康チェックシート（厚生労働省）から作成・一部改変

【参考】栄区スポーツ安全対策協議会

「安全・安心にスポーツ・運動を楽しむために」動画



計画的に準備を  
始めましょう！



監修：慶應義塾大学スポーツ医学研究センター（小熊祐子、平田昂大）