

# 令和7年度 第36回栄区民ロードレース大会 当日に向けて編

栄区スポーツ安全対策協議会では、運動中のけがや事故を防ぐための予防対策に取り組んでいます。皆さんが安心して栄区民ロードレース大会を楽しめるよう、情報発信を行っています。

前回の「準備編」では、大会1か月前までに行う健康チェックやウォーミングアップ動画をご紹介しました。今回の「当日に向けて編」では、大会直前から当日、そして終了後までに気をつけたいポイントをまとめています。



## ✓ ピーキング（パフォーマンスを最大化するための最終調整）

体調を整え最高の状態で大会に臨むための準備をしましょう。

項目	内容	ポイント
【練習】	<ul style="list-style-type: none"><li>・大会1週間前からはハードな練習は避けましょう</li><li>・大会本番のリハーサルの実施</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・この時期のハードな練習は、大会当日のけが、疲労、体調不良のリスクを高めます。</li><li>・スタート時刻に近い時刻（9～10時）に走る又は歩く。</li><li>・本番と同じ服装で本番と同じくらいの距離、ペースで走ってみる（靴や衣服の擦れには、事前に絆創膏、ワセリンがおすすめです。）</li><li>・大会時の食事や水分補給の内容とタイミングを事前に試す。</li></ul>
【睡眠・休養】	<ul style="list-style-type: none"><li>・十分な睡眠、休養を取る</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・前日の長時間外出や疲労がたまる行動を避ける。</li><li>・就寝時刻を早めて、睡眠時間を確保する。</li><li>・睡眠不足や疲労は、筋けいれん（脚つり）の原因にもなります。</li></ul>
【食事】	<ul style="list-style-type: none"><li>・揚げ物や食べ慣れない物、生ものは控え、前日は、炭水化物中心の食事を心がける</li><li>・前日の大量飲酒は控える</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・炭水化物は主なエネルギー源であり、消化が良いごはんやうどん等がおすすめです。</li><li>・飲酒は、脱水や睡眠の質の低下など、体調不良の原因になります。</li></ul>



## ✓ 大会準備

持ち物や食事、水分補給など、当日安全に走るための確認をしましょう。

項目	内容	ポイント
【持ち物】	・天候にあわせた上着、防寒具（手袋、帽子、ネックウォーマーなど）	・気温が低い時は低体温症予防が重要です。
	・タオル、着替え	
【食事】	・飲み物、補食、常備薬（必要な方）、保険証	・大会中の万が一のけがや体調不良に備え、有効な保険証をお持ちいただくと安心です。
	・朝食はスタート 3 時間前までに	・エネルギー源になる、ごはん・うどん等の炭水化物中心のメニューを選びましょう。
【水分補給】	・直前に補食を摂る場合は、消化の良いものを少量	・補食は、バナナ・カステラ・エネルギーゼリーなどを少量がおすすめです。
	・水分補給を忘れずに	・前日から「喉が渇く前に少しずつ」補給する。 ・コップ 1～2 杯の水分を、1～2 時間おきに飲みましょう。 ・汗を多くかく場合は、スポーツドリンクや塩あめ等も活用しましょう。

### 【体調チェック】

あてはまるものがある場合は、無理して参加をしないでください。

チェック項目		チェック項目	
1	足腰の痛みが強い	8	睡眠不足で体調が悪い
2	熱がある	9	食欲がない
3	体がだるい	10	二日酔いで体調が悪い
4	吐き気がある、気分が悪い	11	下痢や便秘をしていて腹痛がある
5	頭痛やめまいがする	12	少し動いただけで息切れや動悸がする
6	耳鳴りがする	13	咳やたんが出て、風邪気味である
7	過労気味で体調が悪い	14	胸が痛い



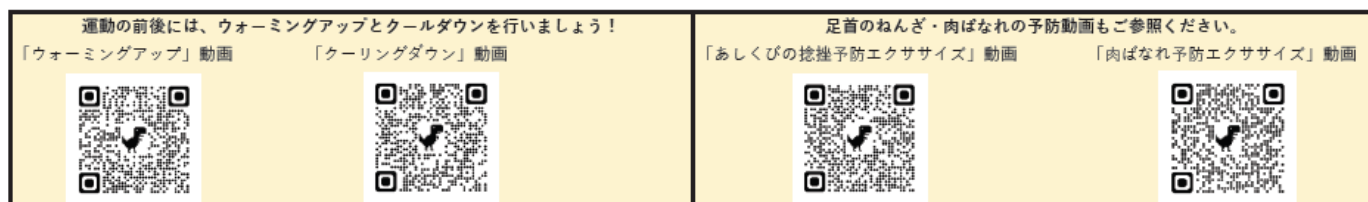
## ✓ 大会当日（当日を安全に過ごすために）

急に走り出すのは危険です。ウォーミングアップなどでレース中のけがを予防しましょう。また、体を冷やすのも良くないため、スタート時刻までは防寒しましょう。

### 【効果的なストレッチの流れ】

静的ストレッチ ⇒ 軽いジョギング ⇒ 動的ストレッチの流れで行いましょう。

（参考）栄区スポーツ安全対策事業ホームページ けが予防動画



その他、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。この機会にぜひご覧ください。



## ✓ ロードレース大会後の過ごし方

ゴール後の体調回復と安全確保のためのポイントです。

項目	内容	ポイント
【クールダウン】	・運動後は、徐々に動きをゆるめ体を休める	・急に止まると、血圧低下、めまい、気分不良の原因になります。ゴール後は急に立ち止まらず、しっかりクールダウンしましょう。
【リカバリー】	・失った水分やエネルギーを補給する ・ゴール後も防寒する	・沢山の水分と、バナナ・ゼリーなどのエネルギーになるものをしっかり摂りましょう。 ・タオルや上着で低体温にならないように注意しましょう。

『さいごに・・・』

ロードレース大会は、日頃の運動の成果を試す素晴らしい機会ですが、何よりも大切なのは、安全に、そして楽しく走ることです。

今回ご紹介した「準備編」と「当日に向けて編」を参考に、体調・練習・生活リズムを整えながら笑顔でスタートラインに立ち、笑顔でゴールできる一日となりますよう、心から願っています。

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）