

耐久レース当日にむけて

R4.11.1 保健室より

＜ 前日までに ＞

- ・体調不良やケガや痛み等で不安がある場合や報告していない持病やケガは早めに保健室へ連絡する。
- ・睡眠と休養を十分にとり体調を整えておく。
- ・2、3日前に足の爪を切っておく。(深爪に注意)
- ・湯舟にゆっくりつかり、筋肉や関節をしっかりとマッサージをして練習で溜まった疲労をとる。
- ・毎日記入する健康状態記録カードは耐久レース前の健康状態の確認に使用するので正確に記入する。

＜ 当日 ＞



1. 食事と水分補給

- ・朝食を必ず摂ってくる。摂らないと低血糖・酸素不足・その他身体の諸機能の低下をきたします。
- ・走る前に少量ずつ水分を摂取して、レース中の脱水を予防する。走る直前に大量に飲食すると腹痛や吐き気を起こしやすいので注意する。
- ・耐久レース中のトイレは数が限られます。スタート前にトイレも済ませておく。

2. 健康チェック

**10月31日(月)以降に発熱等の風邪症状があった人は
担任の先生に伝え、当日の朝学校医の診察を受ける**

10月31日以降で次の項目をチェックし異常がある場合は、当日の朝担任に申し出て学校医の診察を受けて下さい。

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| ① 体温は平熱である | ② 疲労感や身体のだるさはない |
| ③ 昨夜の睡眠は十分である | ④ 食事や水分を十分にとれた |
| ⑤ 風邪症状(頭痛・喉の痛み・咳・鼻水)はない | |
| ⑥ 消化器症状(腹痛・下痢・吐き気)はない | |
| ⑦ 胸や背中の不快感や痛み、動悸、息切れはない | |
| ⑧ 身体や関節の痛みはない | ⑨ 参加する意欲は十分にある |

いよいよ耐久レースです！健康状態はいかがですか？耐久レースの目的は持久走で養った気力・体力を十分に発揮してさらにより伸ばすことであり、競走することではありません。生徒のみなさんの安全と健康が一番大切です。自分のペースを守り、事故や怪我のないように走りましょう！またコロナ対策もしっかりルールを守って参加しましょう。



3. スタート前にはウォーミングアップを十分にする。

準備運動とマッサージで身体全体を十分に温め、筋肉を柔らかくしておく。血行を良くし心臓や全身の筋肉に酸素や糖分を送り込む効果があります

★レース前のコロナ対策★

- ・整列の際、保健委員による手指消毒をする。
- ・整列からスタート直前までマスクを着用する。
スタート1分前にマスクをポケットに入れて走る。
- ・密を避けるため、学年ごと時間差でスタートするので指示に従う。



4. レース中

- ・給水所ごとに必ず水分補給をする。水ばかり飲むと体内の塩分が不足します。ポカリを飲んで水で口をさっぱりさせる。胃に負担をかけないようにこまめに少量ずつ摂取する。
 - ・当日の朝、塩ブドウ糖タブレットを1人4個配布しますのでペース配分を考えて摂取する。折り返しでエネルギーゼリーを配布しますので折り返し内でペースダウンし、必ずゼリーを補給する。長距離走で枯渇する塩分・糖分の補充が必要なので必ず摂取する。
 - ・給水所には食塩、ブドウ糖タブレット(予備)があるので必要に応じて摂取する。
 - ・体調に異常を感じたら近くの先生や生徒、保護者の方に申し出る。手当てを受けたり、休養をして回復すればレースに復帰できますが状況によっては棄権することも考えましょう。
- ※医師や看護師は本部・折り返し・給水所・Dr車にいます。(ピンクのウインドブレーカー着用)

危険

ラストスパートは急激に心臓に負担がかかる

危険な走り方です。絶対しない！！



★レース中のコロナ対策★

- ・密にならないよう周囲の人と距離をとりながら走る。
× unnecessary 会話や並走禁止
- ・折り返し以外の給水所では密を避けるためにできるだけ立ち止まらない。
走りながら給水できるようゴミ箱は約30m先に設置してあります。
- ・ケガや体調不良等で近くの先生、生徒、保護者の方に申し出る際は、
呼吸を整えマスクを着用してから声をかける。※緊急時は例外
- ・声援は自粛する。



5. ゴールイン後

- ・急^に走るのをやめると心臓に負担がかかるのでゆっくり走ってさらに歩きクールダウンする。
- ・給水所で水分を補給する。
- ・できる限り早くタオルで汗を拭いて着替える。身体が冷えないよう注意する。
- ・気分の悪い生徒は本部の救護室かゴールの救護テント又は近くの先生や救護担当の保護者に申し出る。
- ・ゴール救護テントの先にマッサージクリームやエアサロンパスを置いておくので必要に応じて自分でマッサージ、ケアをする。
- ・30分程度様子を見て、消化機能が回復し吐き気が無いようなら、持参の弁当を摂取する。

★レース後のコロナ対策★

- ・密を避けるため学年ごとのゴール場所を設置するので指示に従う。
- ・ゴール後、アルコール消毒で手指消毒をする。
- ・ゴール後は速やかに移動しマスクを着用する。
会話はマスクを着用してから。
※予備のマスクはゴール付近や救護所にあります。



《雨天決行の場合》

持参品：着替え（下着・靴下・靴等）、タオル、バスタオル、暖かい飲み物、ビニール袋等

- ★ゴール後は身体を冷やさないように水気をよく拭き取り身体を乾かす。
- ★帰宅したらすぐ入浴し身体を温め、栄養・休養をとり疲れを癒す。

耐久レースで良くあるケガを予防しよう！

自分の健康管理も含めて耐久レースです

★乳ずれ：体型やマラソンの経験等に関係なく起こり、摩擦で乳首が切れて出血します。毎年、胸のあたりに血が滲んでいる生徒がちらほら。

- 予防方法 ☞ 事前に乳首に救急絆創膏を貼っておく。
(汗をかく前に自宅で貼る)
ゼッケンの縫い目や玉止めが乳首に当たらないようにする。

★股ずれ：体型の太めの生徒に多いです。

- 予防方法 ☞ 走る前にワセリンや予防薬を太ももの内側に塗る。
股ずれ防止用のワセリンや薬品を本部、各給水所(救護テント)に用意してあります。
股ずれ防止用のスパッツもオススメです。

★こむら返り(筋肉のけいれん)：

多量の発汗により電解質のバランスが崩れたり、筋肉を使いすぎて血液の循環が悪くなることで起こります。例年こむら返りで棄権する生徒もいます。給水所でタイムを気にして水分摂取していない、水だけ飲んでたというケースです。

- 予防方法 ☞ 水分・塩分補給を心掛け、電解質のバランスが崩れるのを防ぐ。
前日までにマッサージをして筋肉の疲労を取り除く。
スタート前に準備運動とマッサージで筋肉を和らげ血液循環をよくする。メントムQなどのマッサージクリームがオススメです。

? 走行中にこむら返りがおきたら？

- ・タイムロス気にせず、まずは歩いたり、ストレッチをして筋肉を伸ばしたり、自分でマッサージをする。冷やすのは逆効果です。

各給水所(救護テント)とゴールにはマッサージクリームがあります。軽度なこむら返りは自分でマッサージしましょう。
自分の健康管理も含めて耐久レースです★

