

「大阪マラソン」ランナー盛上げ隊!

21会場を舞台に
100チーム以上が参加予定!
「大阪マラソン」を
お祭り気分楽しもう!

10月30日(日)、ついに記念すべき第1回「大阪マラソン」がスタートします。約3万人の市民ランナーが健脚ぶりを披露するなら、応援する側も負けないうらいに元気いっぱい!コース沿道では「ランナー盛上げ隊!」による音楽やダンスなどのパフォーマンスが繰り広げられます。「スポ・みど」誌面では、出演団体の一部をご紹介します。当日はぜひ、あちこちの会場へ足を運んで、自分だけのお気に入りを見つけましょう!



詳しくは「大阪マラソン」ホームページをご覧ください。
<http://www.osaka-marathon.com>

お問い合わせ先: 大阪マラソン事務局 ☎06-6210-9317



「ひまわりプロジェクト」開催!
市民ボランティアによる地域の花づくり運動で育てられた「ひまわり」がコース沿道を彩ります。爽やかな秋空のもと、一直線に飾られた「ひまわり」は、汗を流しながらゴールを目指す市民ランナーと懸命に声援を送る人々に癒しと力を与えてくれるはず。

交通規制のお知らせ

「大阪マラソン」大会当日は、大阪市内において、おおむね午前7時30分頃から午後4時30分頃まで、大規模な交通規制が行われます。市民の皆様には大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

大阪マラソン EXPO2011

第1回大阪マラソンのランナー受付と同時に開催するイベントです。スポーツメーカーなどが出展するイベントブースや展示即売会、府内市町村などが出展する観光ブース、大阪の食を紹介するコーナー「大阪マラソンうまいもん市場」などマラソン大会を盛り上げるとともに、大阪の都市魅力を発信します。

日時: 2011年10月28日(金)~29日(土) 11:00~20:00
※「大阪マラソンうまいもん市場」は、30日(日)も開催
会場: インテックス大阪 1・2・3号館 ※入場無料

「きれいなまち」でお迎えしましょう!

「大阪マラソン」には、全国各地から多くの方々が来られます。そこで10月22日(土)~28日(金)、おもてなしの思いを込めて、大阪マラソン「クリーンUP」作戦が実施されます。詳しくはお近くの環境事業センターまでお問い合わせください。

大阪体育大学教授、豊岡示朗さんに聞く...間違いの無いトレーニングのために

よくある質問(Q&A)

Q 健康であれば、思い立ったその日からトレーニングを始めても良いですか?

A 見た目は健康そうでも、じつは危険という場合があります。隠れ肥満という言葉もあるように、不整脈や糖尿などが潜んでいるかもしれません。トレーニングを始める前に健康診断を受け、身体状況を確認されるようおすすめします。

Q 走っている最中に、息があがってしまわないか心配です。

A たとえ長距離であっても、健康な

方がマイペースでゆっくり走り続けられれば、呼吸器系や循環器系に問題が生じることは少ないでしょう。

Q 本当に週3日のトレーニングだけで「大阪マラソン」を完走できるでしょうか?

A 個人差はありますが、週に3日で十分だと考えられます。ある調査によると、トレーニングの実施日が週5回の人と週3回の人では、マラソン完走率にほとんど差がありませんでした。

Q 毎日トレーニングしないと不安なのですが...

A トレーニングしない日を設けるの

は、疲労の蓄積による障害を防ぐためでもあります。例えば2週間毎日続けてトレーニングしても、障害が原因で1ヶ月ほど動けなくなると本末転倒です。また、「今日は休めるぞ!」といったように気分転換ができるのも、長く続けるためには大切です。

Q 週に1回くらいしかトレーニングできないのですが大丈夫ですか?

A どうしても時間が無ければ仕方ありませんが、関節などの障害にはくれぐれもご注意ください。また、ふだんの生活でも階段を歩く、早足で移動するなどの工夫を採り入れてはいいかでしょう。



ワンポイントアドバイス ゆっくり走ってマラソンを完走する方は、片足あたり約2万回以上の着地となり、その度に体重の約3倍の負荷が掛かると言われています。本番で筋肉痛などに苦しまないためにも、計画的なトレーニングをおすすめします。

大阪マラソン直前企画! 最後の追い込みだマラソン講座



期間: 9/21(水)
10/19(水) 全5回

内容

- | | | |
|---|-----------------------|--|
| 1 | 9月21日(水)/18:30~19:45 | 講義: シューズ選び・ウェア選び |
| 2 | 9月28日(水)/18:30~21:00 | 講義: 熱中症対策&水分補給
講義: ランニングのあれこれ
実技: トレーニングや時間走 |
| 3 | 10月5日(水)/19:00~21:00 | 実技: 持久的トレーニングペース走 |
| 4 | 10月12日(水)/19:00~21:00 | 実技: インターバルトレーニング |
| 5 | 10月19日(水)/19:00~21:00 | 実技: タイムトライアル |

場所

- 1 ミズノ大阪店(淀屋橋)
- 2~4 長居第2陸上競技場
- 5 キンチョウスタジアム北練習室(集合場所)

参加費 6,000円(全5回)

※オプションお申し込みの場合 プラス1,000円/回

定員 50名(先着順)

対象 大阪マラソンを含めた、ハーフ・フルマラソンに出場予定の方。マラソン経験者で自己の目標に挑戦されている方。

※医師から運動を禁止されていない方

参加者特典

オプション 「OSAKA スポーツ大学」聴講受講

いきいき健康コース 本マラソン講座の受講生に限り、マラソントレーニングでも役立つ講座を特別価格にて受講できます。1,000円/回(該当講座は下記3講座)

- 9月30日(金) 19:00~20:30 講義/スポーツと内科的疾患
- 10月21日(金) 19:00~20:30 実技/家庭でできる簡単体幹エクササイズ
- 11月11日(金) 19:00~20:30 講義/ヒトの運動能力の限界とそのトレーニングの可能性

申込み・問合せ先

(財)大阪市スポーツ・みどり振興協会
スポーツ振興担当「マラソン講座」係
〒550-0023 大阪市西区千代崎3-中2-1
京セラドーム大阪8階
TEL 06-6586-3820 FAX 06-6586-3821