

# 2016NAHA マラソン完走のためのペース配分

最後尾から完走をめざす方  
 完走タイム 6:14:35  
 ネットタイム 5:45:42

上り坂のハンディー きつい坂 8秒/100m  
 普通の坂 4秒/100m  
 ゼッケン 30400

沖縄伴走ランナーネットワーク作成

平坦地でのスピード↓

距離km	地点めじるしは左、(R)は右。距離誤差は±0.1km	積算時間	分秒/km
0.0	明治橋過ぎ10m	0:28:53	7:25
1.0	モノレール県庁前駅(R)過ぎ	0:36:18	7:25
2.0	平和通り入口(R)過ぎ	0:43:43	7:25
3.0	日野通り交差点	0:51:08	7:25
4.0	与儀小バス停手前	0:58:33	7:25
5.0	琉球銀行古波蔵支店(R)過ぎ10m	1:05:58	7:25
6.0	真玉橋南端	1:13:31	7:25
7.0	長堂川橋	1:21:32	7:25
8.0	津嘉山バス停手前	1:28:57	7:25
9.0	津嘉山(南)交差点を左折	1:36:30	7:25
10.0	山川交差点過ぎ信号	1:44:07	7:25
11.8	マックスバリュー手前交差点から左車線へ	1:58:40	7:25
13.3	東風平中学バス停	2:09:47	7:25
15.0	南部工業高校バス停(R)手前	2:22:52	7:25
17.2	具志頭交差点を右折	2:39:19	7:25
19.0	仲地山羊料理店	2:53:16	7:25
20.0	仲座入口バス停	3:01:37	7:25
21.4	平和祈念公園駐車場(第1関門 3:15)	3:11:46	8:00
23.0	大度交差点手前10m(トイレ4分)	3:28:53	8:00
25.0	おじーおばーの店(R)過ぎ40m	3:45:13	8:00
27.5	喜屋武岬入口信号(小波蔵交差点)	4:05:13	8:00
30.0	盛タタミ店	4:25:13	8:00
32.0	兼城交差点	4:41:13	9:00
33.1	阿波根交差点	4:51:07	9:00
34.3	豊見城市役所(第2関門5:10)	5:01:33	9:00
35.0	カーステーションBANBAN(R)	5:08:13	9:00
37.0	豊見城警察署裏通り	5:26:13	9:00
39.0	2nd STREET	5:44:18	9:00
40.0	イオン那覇店手前十字路	5:54:49	9:00
41.0	山下(南)交差点を左折	6:04:00	9:00
41.4	セルラードームを右折、奥武山公園へ	6:07:50	9:00
41.9	奥武山陸上競技場ゲート(最終関門 6:15)	6:12:03	9:00
42.195	ゴール	6:14:35	
	ネットタイム(スタートロス補正)	5:45:42	

目印は沖縄伴走ランナーネットワーク独自調査で、大会事務局に責はありません。

ゼッケンからスタートロスタイムの簡易予測方法

ゼッケン番号×0.00095=スタート時の混雑ロスタイム(分)です。

8時20分までに整列すると、数分早くスタートできます。

今回は瀬長島入口交差点工事のため、37km以降の目印が変更しています。

第32回NAHAコース目印

16/11/3 沖縄伴走ランナーネットワーク独自調査

距離	目印: 基本的に左、(R)は右
0.0	明治橋過ぎ10m
0.8	久茂地交差点を右折
1.0	モノレール県庁駅前過ぎ
1.1	県庁前交差点を左折、国際通りへ
2.0	平和通り入口(R)過ぎ
2.4	モノレール牧志駅交差点を右折
2.8	ひめゆり通りとの三叉路を右折
3.0	日野通り交差点
3.6	与儀十字路
4.0	与儀小バス停手前
4.6	古波蔵交差点を左折
5.0	琉球銀行古波蔵支店(R)過ぎ10m
5.9	真玉橋(北)交差点を右折
6.0	真玉橋南端
6.2	真玉橋(南)交差点を左折
6.9	嘉数交差点から右車線へ
7.0	長堂川橋
7.4	仲井真交差点を右折
8.0	津嘉山バス停手前
9.0	津嘉山(南)交差点を左折
9.8	南風原南インター交差点を右折
10.0	山川交差点過ぎ信号
11.0	八重瀬町境界表示手前90m
11.8	マックスバリュー交差点から左車線へ
12.0	琉球銀行東風平支店(R)
13.0	ファミリーマートJA東風平店
14.0	座喜味入口バス停30m手前
15.0	南部工業高校バス停(R)手前
16.0	JAおきなわ具志頭SS過ぎ
17.0	ぐしちゃん橋
17.2	具志頭交差点を右折
18.0	坂名城農村公園過ぎ50m
19.0	仲地山羊料理店
20.0	仲座入口バス停
21.0	平和祈念公園左折信号
21.1	中間、平和祈念公園入口信号手前10m

距離	目印: 基本的に左、(R)は右
21.4	平和祈念公園内駐車場(第1関門)
22.0	摩文仁集落過ぎバイパス左折30m
23.0	大度交差点手前10m
24.0	米須簡易郵便局(R)
25.0	おじーおばーの店(R)過ぎ40m
26.0	琉球ガラス村入口手前100m
26.1	南波平交差点を左折
27.0	ため池(R)過ぎ50m
27.5	小波蔵交差点(喜屋武岬入口)
28.0	沖縄偕生園入口カーブミラー手前30m
29.0	協亜建設過ぎ50m
29.4	糸満道路・かねひで真栄里店前を右折
29.5	真栄里(北)交差点を左折
30.0	盛タタミ店
30.7	糸満ロータリー
31.0	上原土木(R)過ぎ20m
32.0	兼城交差点
33.0	潮平郵便局
33.1	阿波根交差点
34.0	ラッキー自動車商会過ぎ30m
34.3	豊見城市役所(第2関門)
35.0	カーステーションBANBAN(R)
35.9	名嘉地交差点を左折、右車線へ
36.0	上原自動車ガソリンスタンド
36.8	豊見城警察署手前信号を右折
37.0	豊見城警察署裏
38.0	スカイレンタカー
39.0	2nd STREET
39.2	赤嶺交差点を右折、左車線へ
40.0	イオン那覇店手前十字路
41.0	山下(南)交差点20m手前
41.0	山下(南)交差点を左折、右車線へ
41.4	沖縄セルラーパーク右折し公園へ
41.9	陸上競技場入口(第3関門)
42.0	奥武山陸上競技場内
42.2	ゴール

# NAHA マラソン対策最終学習会

2016.11.27 沖縄伴走ランナーネットワーク

## 1. 1週間前からの調整

**鉄則:慣れないことはしない。**

調整案を示します。それぞれの都合にあわせてアレンジしてください。慣れないことはしない。

11/27(日) 10km ペース走。NAHA マラソン対策最終学習会。

11/28(月) スロージョグ 30分。ストレッチを長めに。筋トレ、水泳などはベター。

11/29(火) 気持ちよく快調に走れる程度のジョギング 30分。ストレッチを長めに。

11/30(水) 5km ペース走。体調確認。

12/1(木) スロージョグ 30分。ストレッチを長めに。軽い筋トレ。

12/2(金) 完全休養。散歩やストレッチ。

12/3(土) 午前中にスロージョグ 10~20分。ストレッチを長めに。

食事は、11月30日(水)までは日常通り、木曜~土曜は炭水化物(米、麺類、パスタなど)を多めに、おかずは品数を減らさず量を減らします。外食は、「沖縄そば定食」にシークォーサーージュースなどのビタミンCを加えれば、まさにマラソン定食です。ビタミンCはエネルギーとなるグリコーゲン合成を加速します。また、ビタミンCは風邪予防にも有効です。

## 2. イメージトレーニング

**信じる者は救われる**

これからは、「完走する」「自己記録更新する」などと強く思いこみましょう。ゴールする自分自身をイメージします。イメージトレーニングで不安を払しょくし、落ち着いて本番にのぞむことができます。

## 3. レースウェア

**気圧配置から当日の天気をよむ**

**(1)天気の移ろい** 11月から12月にかけては、西から前線が移動してきて、前線通過前は晴天で南風が吹き、蒸し暑くなることがあります。前線通過時は雨になります。通過後は、北風に変わり気温が低くなります。

早々と冬型気圧配置になると、強い北風が吹き、後半は向かい風になります。大会当日がどのような気圧配置になるかを予測すれば、適切なレースウェアを選択することができます。

**(2)降雨時・寒風時** 強い北風が吹き、雨混じりになるとかなり体温を奪われます。冷えやすいヒザ、ヒジ、肩などの関節部や腹部にオリーブ油(食品用で可)を塗り保温します。ランパンの下にタイツをはいて保温するのもよいでしょう。

透明なチリ袋などに頭と両腕の穴を開け、必要に応じて脱着する対策もおなじみになりました。着ないときは細くまるめて腰にまわし、両端をランパンに挟むとじまになりません。

また、顔の雨よけにつばの長い帽子が必要です。なお、手袋は上着一枚分の保温効果があるといわれています。暑くなればはずしてランパンにはさみます。軍手は汗を吸わないため、甲の部分にタオル地を縫い付けておくと顔の汗拭きとして便利です。

**(3)ゼッケン** ゼッケンは心肺の冷却、腹部の保温のため腹部につけます。ゼッケンがポケット状になるよう、袋状に縫い着けるとたいへん便利です。この中に、ペース配分表、ビタミンC錠剤、カロリーメイトなどを入れます。ドラエモンのポケットのイメージ。ゼッケンポケット上部に、ホックやマジックテープを縫い付けておくと安心。

## 4. レース前日の睡眠

**眠れなくても完走できる**

レース前日は興奮して眠れない人もいます。眠れないからといって、夜中からゴソゴソとテレビを見たり、動き回るなどのゴキブリごっこは禁物。眠れなくても体を横にして休んでおけば、レースにはほとんど影響はありません。じっと我慢の子。

## 5. レース直前の食事

### 炭水化物を多めに、おかずは最小限

繊維質が多く、おならが発生しやすいイモ類、野菜、豆などは前夜から控えめにするのが無難です。繊維質が翌朝の排便を促進するか、レース本番まで残って腹痛を引き起こす原因になるか、各自、自分のお腹と相談してください。

当日の朝食は、スタート3時間前までには済ませましょう。副食は最小限にします。ハム、ベーコン、ゆで卵、魚などは食べないほうがよいでしょう。朝食の無難なお勧めメニューは次のとおり。ご飯2杯+豆腐のみそ汁(モチ入りはベスト)+油みそ、またはのりの佃煮+オレンジ100%ジュース。ご飯2杯が無理な方は、1杯でとどめ、レース前にカロリー補給ドリンクなどのサプリメントも有効です。

## 6. 当日のスケジュール

### 40分早めの行動を

NAHAマラソンのスタート場所は8:20に閉鎖されます。間に合わない方は最後尾に移動させられます。当日は通常の大会より40分早い行動パターンが望まれます。

- 5:00 起床。洗面後、軽い散歩。
- 5:45 朝食。時間をかけご飯をよくかんで。
- 7:00 集合。
- 7:30 ストレッチ
- 7:40 ミーティング、着替え、トイレ  
個別にウォーミングアップ
- 8:10 スタート地点へ移動
- 8:20 スタート地点整列終了時間
- 9:00 スタート
- ゴール後 個別にストレッチ、結果報告。
- 18:00 第14回全国伴走仲間交流集会

## 7. 給水・栄養補給

### のどが渇く前に少しずつ

### グリコーゲンをケチって脂肪を燃やせ

水分は、のどが乾く前にこまめに少しずつ取る

のが鉄則です。一度のどが渇ききってしまうといくら飲んでも渇きが止まらなくなることもあります。公的給水所のほかに、私設エイドもたくさんありますので活用を。走る前にも水分を補給しておきます。ウェアに水がかかると冷えるし、シューズが濡れるとマメができやすくなるので注意しましょう。

なお、友人にドリンク差し入れをお願いする時は、早くからの砂糖入りドリンクは禁物。カロリー源としての体脂肪の使用が抑えられ、グリコーゲンの消費が速くなり、スタミナ切れが早まります。一方、果糖は問題ありません。オレンジ100%ジュースはカロリーが高いうえにビタミンCが体脂肪の使用を促進するのできわめて有効です。

スタミナが切れそうになったら、一転して甘いものを積極的に取りましょう。ただし、コーラなどの炭酸飲料は、腹が張って苦しくなるので飲まないほうが無難です。

## 8. レースペース

### 冷静なペース配分を

レースペース配分表をサランラップなどで巻いて防水し、前述のゼッケンポケットに入れます。スタート時にレースペースを守って走ると、例外なくどんどん抜かれていきます。これは、多くのランナーが自分を見失ってオーバーペースになっているからです。笑って抜かれましょう。

## 9. その他

足の爪は3~4日前には切っておきましょう。伸びたままだと黒爪の原因になります。また、当日あわてて切って深ズメになると悲劇です。

レース出発前の体の保温は、クリーニングのビニール袋などを利用するのもよい方法です。

レースに持っていくものは前日準備しておきましょう。

レース後は、良質のたんぱく質を多めに摂り、体の回復を促進しましょう。