

スポーツセンター 2月 トレーニングルームだより

お知らせ

2月26日(水)午前の健康体操は、「中高年のための健康・運動講座開催」のため中止とさせていただきます。

お間違えないようご注意ください。

第32回羽村市駅伝大会

日時 : 3月2日(日)
開会式 : 午前8時50分
スタート : 第一レース 午前9時30分
 第二レース 午前10時20分(予定)
申込み期間 : 1月14日(火)~2月9日(日) 午後5時まで



※詳しくは羽村市体育協会ホームページまたはポスターをご覧ください



【お問合せ】

NPO 法人羽村市体育協会
TEL 042-555-1698
FAX 042-555-1699
E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

青梅マラソン&東京マラソン

マラソンシーズンの到来です！！

今回はご存知の方も多いと思いますが、青梅マラソン&東京マラソンをご紹介します！！

第48回青梅マラソン

開催日：2月16日(日)

スタート：10キロ 午前9時30分

30キロ 午前11時30分

定員：10キロ 5000人

30キロ 1万5000人

東京マラソン

開催日：2月23日(日)

スタート：フルマラソン 午前9時10分

定員：フルマラソン 3万5500人

※車いす、10キロ部門もあります

青梅マラソンではトレーナーの姿をみかけるかもしれません！！
お楽しみに！！



競技前日には、**炭水化物**をメインに！！

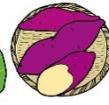
前日には、すべての競技において炭水化物メインの食事をとりましょう！！

一方、ごぼうやさつまいもなど食物繊維が多く、ガスを発生しやすい食品は、控えるか摂りすぎないように心掛けましょう。



糖質の多い食品

- ・ごはん
- ・パン
- ・めん類
- ・パスタ類
- ・イモ類
- ・果物



食物繊維の多い食品

- ・ごぼう
- ・さつまいも
- ・キャベツ
- ・豆類
- ・牛乳
- ・乳製品

試合当日は、消化・吸収にかかる時間を考え、少なくとも3~4時間前までに200~300gの糖質(おにぎり1個程度)を摂取しましょう。

また、試合の30分~1時間前には、適度な水分補給もしておきましょう。試合30分前にコップ1~2杯(400~500cc)のスポーツドリンクを摂取することが推奨されています。