

今週末は、ロードレース本番。自分なりの目標を持って走り抜こう！

《日程》

令和7年2月1日（土）

9:00 現地集合（名瀬運動公園陸上競技場）

9:30 女子スタート

10:30 男子スタート

12:00 現地解散

《持ってくるもの》

- ・ 体育服
- ・ 飲み物
- ・ 着替え
- ・ タオル
- ・ 防寒着



1/31（金） 前日

- ✓ 集合時間、場所の確認をする
- ✓ 持ち物の準備をする



☆夜ご飯は、走る際のエネルギーとなるパン・白米といった炭水化物を摂る。

⇒生もの・脂っこいもの・食物繊維が多く含まれるものは控える。

☆早めに布団に入り、十分な睡眠時間を確保する。

⇒すぐに寝付けない人も、横になって目を閉じてみよう。

2/1（土） 当日の朝

- ✓ 朝食を食べる
- ✓ 体調をチェックする



☆走る1～2時間前までに糖質の多い食品（おにぎり・パン・麺類など）を軽く摂取しておく。

⇒走る直前に食べる場合は、胃への負担がからず吸収の高い食品を選ぶ。

☆体調不良の人、発熱のある人は参加を見合わせよう。

○救護室 **事前にチェック！**

陸上競技場1F（本部横）

○担架

救護室前

○AED

- ・ 陸上競技場1F
- ・ サッカー練習場
- ・ サンドーム～野球場間
- ・ プール
- ・ 体育館



2/1（土） いよいよ本番！

- ✓ 走る前に必ず、ウォーミングアップをする
- ✓ 途中で気分が悪くなったら走るのをやめて、近くの先生に連絡する
- ✓ 走った後は急に止まらずしばらく歩く
- ✓ ゴール後は、早めに水分補給をする

2/1（土） 当日の夜

- ✓ バランスのとれた食事での疲労回復。
- ✓ 入浴して体をほぐす。
- ✓ 十分な睡眠をとる。