

【特集】 鹿高ハーフマラソンチャレンジ大会

日頃の練習の成果を発揮しよう！

駅伝部キャプテン インタビュー
走る魅力とは？

熊本城マラソンを快走！？陸上部顧問
池田先生にインタビュー

ハーフマラソンのコースを攻略！！
水分補給の場所とアップダウン

マラソン前後の体調管理
食事と水分補給とストレッチ



【お知らせ】

休みの日を利用しましょう！

まだ受診していない人へ

【連載】

鹿高生諸君、知ってる？問題です！


Quiz 知か問？ (クイズ しかもん)



これまでの練習の成果を発揮しよう!

「鹿高チャレンジ大会」まで残りわずかとなりました。今まで練習してきたことを振り返り、体調管理にも気を配りながら本番に備えましょう!



天候は雨予報・ タオル・着替え忘れずに!

駅伝部キャプテンに聞きました!

Q 1 長距離を走る魅力を教えてください。

走ることはメンタルスポーツでとてもキツイことですが、自分の目標や自己ベストを更新できたときに、他では味わえない達成感があるところです。

Q 2 途中でできなくなったときは、何を思いながら走ると頑張れますか?

これまで体育で練習してきたことや目標が達成できた時のことを考えると頑張れます!

Q 3 今年のハーフチャレンジマラソン大会で目指すタイムは?

1時間15分台!!



熊本城マラソンに参加した 池田先生にインタビュー

Q 1 どのくらいの時間で完走できましたか?

4時間14分44秒でした。

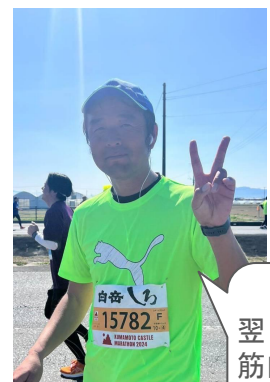
鹿本高校から古閑先生、田代先生、池田先生が参加されたそうです。

Q 2 熱中症や脱水症状の対策として何をされましたか?

毎回の給水ポイントでポカリを4杯ぐらい飲んでいました。最初は走りながら飲んでいましたが、きつくなったので、途中から立ち止まって飲むようにしました。

Q 3 応援や給水ポイントなどで印象的だったものは何でしたか?

レッドブルがとても美味しかったです。参加者の間でも人気だったようです。



翌日は筋肉痛が...

まだまだ元気な古閑先生

ハーフマラソンってどんなコース！？

グラウンドからスタートして21.0975kmを走るコースです！練習の成果を出し切ろう！



◆◆途中の水分補給は1ヶ所(2週目も同じ場所)です◆◆

PTAから蒲生池前 4.5km地点(2週目 13.4km地点) 水分補給のためのアクエリアス、お茶、水などが配られます。
紙コップでもらうので、好きな種類の水分をもらいましょう。
ゴール後は、1人1本のペットボトルお茶500mlが配られます



去年は、暖かくて熱中症気味になる人もいました。
体育の時間の30分間走などで、「走るのは苦手だな～」「水分を途中で
もっと取りたいな～」と感じた人は、**自分で水分を持参しましょう！！**
小さめのショルダーバックやリュックなどに入れて持っていくのはOKです。
自分の体調は自分にしか分かりません。事前準備を抜かりなく！！

走る前に(事前準備)

★朝ごはんを必ず食べる(走る燃料となる糖質を食べる)

3時間前:ごはん、パン、麺類、カステラなど

90分前:カステラ、チョコレート、バナナ、
エネルギーゼリー

★水分補給(当日だけでなく、前日から)

一気に飲まずに、少しずつこまめに飲む

糖質と電解質を含むスポーツドリンクがおススメ

★準備運動・ストレッチを念入りに

大腿四頭筋(太もも前面)、ハムストリング(太もも後面)、下腿頭筋(ふくらはぎ)

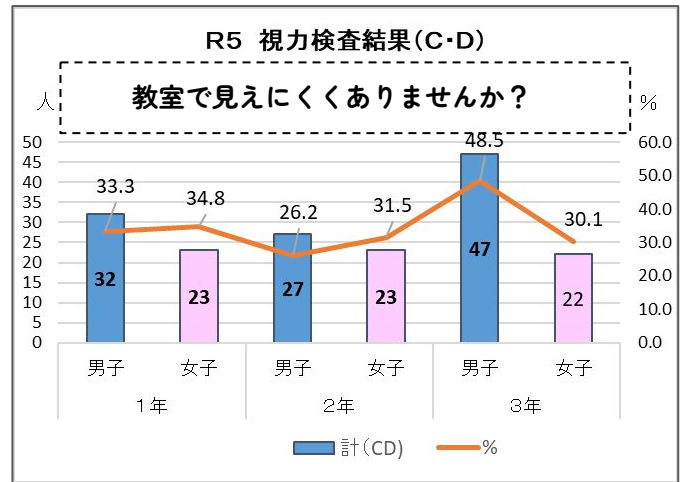
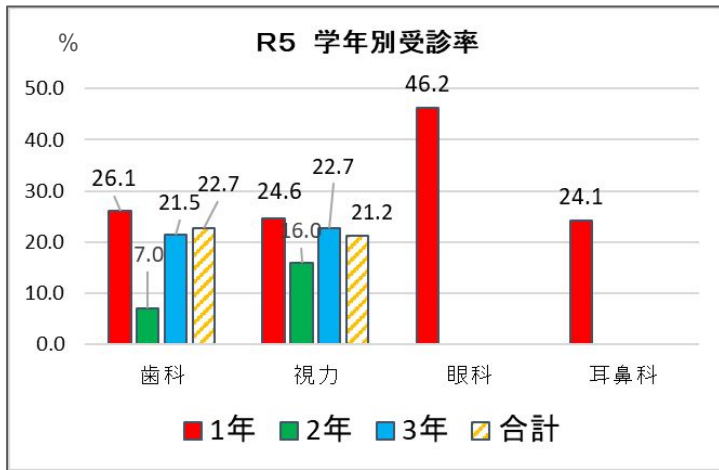
マラソン後に取ると良い飲み物

- ・スポーツドリンク
- ・牛乳
- ・オレンジジュース
- ・炭酸水
- ・お茶

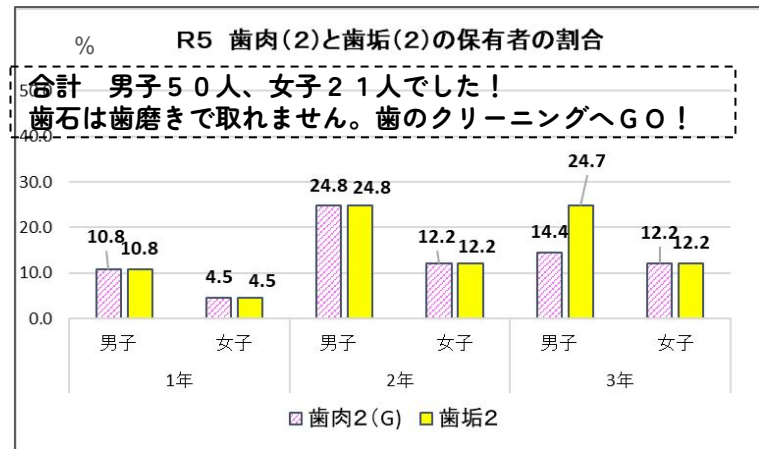
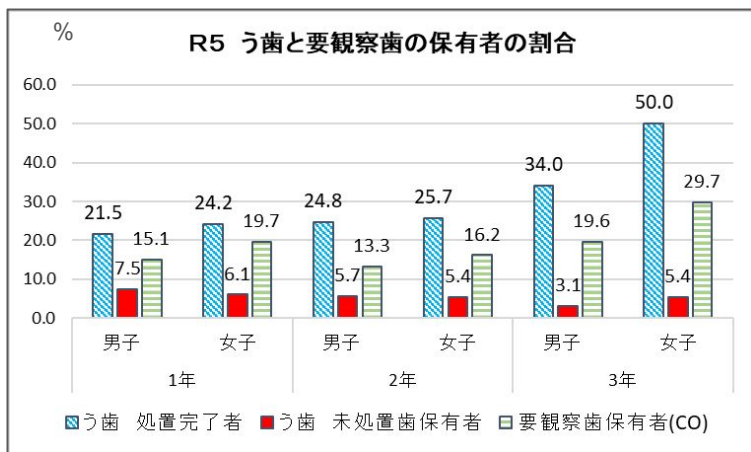
塩分
たんぱく質
クエン酸



治療は済んでいますか？ ～休みを上手に使って、今年度のうちに受診を～



2年生の受診率が低いようです！午前中授業や高校入試の日、時間をみつけて行きましょう！



Quiz 問?

知か

身長とインフルエンザに関するクイズです。
答えは、切り取って、小会議室前の箱に入れてください。
締切：2月28日(木)

★正解者には、プレゼントありま～す！

鹿高生諸君、知ってる？問題です！

Q1: マラソンの語源となった戦いは？

- あ. マラトンの戦い
- い. マリソンの戦い
- う. マリリンの戦い

Q2: 熊本城マラソン、3人の先生のなかで一番長い時間楽しんで走ったのは誰？

- あ. 田代先生
- い. 池田先生
- う. 古閑先生

年 組
氏名

A1:
A2: