

# IBIGAWA MARATHON COURSE MAP



## 凡例

- ハーフマラソンコース
- 給水所 WC トイレ
- 救護所 AED
- エイドステーション
- POCARI SWEAT ポカリスエット
- ! 関門 20 距離表示
- 1 ビューポイント



since 1988  
いびがわマラソン

## コースマップ



メディカル委員会から  
ランナーのみなさんへお知らせ。

いびがわマラソンは、スタート地点と中間地点では気温差があるため、ご注意ください!

## 低体温症・熱中症に注意!

### 低体温症とは



ペースの遅いランナーに多く見られます。強い寒気が出て走ることができなくなるほか、ひどい場合は脈拍数が減少し、死に至る可能性もあります。冬のマラソン大会は気温が低く、特に12℃以下の場合に多く見られるようです。周囲の気温が低いため、体内で熱を產生してもそれ以上に熱が奪われてしまうのが原因です。また、疲労によりレース途中で走るのをやめてしまうと、熱產生の減少と汗で濡れたウェアが相まって一気に低体温になってしまいます。

### 低体温症の予防

ペースの遅いランナーの方は、エリートランナーのような軽装で走るのはやめましょう。スタートでは、少し厚着をすることをお勧めします。スタート前にウォーミングアップをしても、スタート前の待ち時間で体温を冷やしてしまうことがあるからです。気温や体調によって着替り脱ぎができるように、着脱しやすく、また脱いたあと簡単に携行できるような服装を選んで準備しましょう。

\*脱いだウェアをコース内に捨てるのはやめましょう。

### 熱中症とは

その字の通り、「熱に中(あた)る」、つまり、「熱により体に害を受ける」ということで、高温環境で発生する障害の総称です。スポーツ種目の中ではランニング時の発生が多く見られます。ランナーの皆さんは特に注意が必要です。

#### 熱中症の予防



##### 水分補給

暑い時にはこまめに塩分の入った水分(スポーツドリンクなど)をとることが大切です。補給する水分の組成としては0.1~0.2%の食塩を含んだものが適しています。市販の飲料を選ぶ場合は成分表示を見てください。100ml中にナトリウムが40~80mg入っているのがいいでしょう。

##### 飲水休憩

気温の高い時は飲水休憩をとって、体温の上昇を抑えるようにしましょう。

##### ウェアの工夫

運動の際のウェアも重要です。素材によって吸気性、通気性、保温性、吸湿性、放湿性などがあります。走る時の天候に合わせて、気に入ったものを何種類か準備しておくといいでしょう。

## レース前日の過ごし方

### 練習

### 行動

### 休養

前日に頑張ったからといって、急に練習効果はあがりません。前日は体力を消耗しない程度の練習にしましょう。各人にあります、数kmのジョギングで軽めにすませるか、あるいは完全休養にするのもいいでしょう。

あまり活動に動き回るのは疲れるもどです。この日に仕事や用事を残さないようになります。特に、一日中出歩くことは禁物です。当日、ゆとりを持って会場入りできるように、朝は早めに起きる必要があります。前夜は早めに休みましょう。

## マラソン参加者のポイント通過タイムをチェック **ランナーズアップデートサービス**

ゴール後すぐに自分の記録を確認したり、家族や仲間が参加者の計測地点の通過記録を知りたいときに便利です。

詳しくはホームページアドレスかQRコードからアクセスの上ご確認下さい。



ランナーズアップデート  
<https://update.runnet.jp/2024ibigawa>

