START直前情報

まずは、熊本城マラソン出場経験者の仲良し二人組に
スタート直前の過ごし方など経験談を語ってもらいました！

①開門時間からスタート時間までの過ごし方
②走った時の服装について
③意気込みor参加者の方への一言

津留 礼さん

①走る前に飲むタイプの栄養ドリンクを飲み、トイレを済ませた。他の時間はいつも練習の時に聞いていた「プレイリスト」を聞いてやる気を高めた(笑)

②上は長袖と半袖のTシャツにフード付きのアウター(そこまで厚手ではないもの)。下はサポートタイツの上に短パン。この短パンは疲れないし走りやすかったので、値段は高めだけど買って良かった。あとスマホが使える手袋もおススメです。

③前回はギリギリ5時間台でゴールしたので、今回は少しでもタイムを縮めたい。プレッシャーを感じず、怪我せずに楽しみながら走りたい。頑張るぞ〜。

津留さんバッグの中身

・栄養ドリンク(液体・顆粒)
・チョコレート、飴、キャラメルなど
袋にまとめて。
・お金(濡れてもいいようなビニール等に)
・タオル　・携帯　・水

井元 千穂さん

①ストレッチや装備の確認後、トラックに荷物を預け、トイレに。走る恰好になっているので、結構寒かった。直前に栄養ドリンクを飲んでエネルギーをチャージ!!

②腰までサポートするタイプのスパッツ。あと、滑り止めなしの靴下。靴はメーカーによりクッション性などが違うので実際に履いてみて足にフィットしたものを買いました。

③沿道の応援が本当に力になります。特に友人や家族の顔が見えると、折れそうな心がシャキっとしました。完走した達成感は何にも代えがたい感動なので、ぜひ味わっていただきたいです。

井元さんバッグの中身

・スマートフォン
(携帯&オーディオ&ランキーパーとして)
・携帯充電器
・エネルギー補給するドリンク
(1本だけ持っていきましたが、
2本にしていればよかった)
・飴

ランナーはお腹が減ります。

給水・給食情報

マラソンの楽しみ!と言ってもいい
走行途中の給水、給食。
昨年の熊本城マラソンでは右のような食べ物がありました。
熊本ならではの一品もちらりほらり。
気になる今年の給食情報は……。まだ内緒！(笑)。
走ってからのお楽しみです。

長いテーブルがいくつも連なっているので慌てなくても大丈夫!!

・なすゼリー　・酪農コーヒー　・チョコスティック
・中玉トマト　・みそ汁　・甘夏コンフィール
・ミニトマト　・スポーツドリンク　・黒糖アメ
・みかん　・黒糖ドーナツ棒　・薄皮つぶあんぱん
・おにぎり　・バナナ　・スポーツキャンディー塩飴
※昨年の内容です

Nasse オススメ　健康づくり&マラソンランナーをサポートしてくれる『ウォークランプロジェクト』に体験取材!

こんな方にオススメ　★健康づくりの為に趣味でランニングをしている方　★マラソンで自己記録更新・完走したい方　★スポーツメンテナンスリハビリ　★ダイエット

走行・ボディチェック

ハイスピードカメラや足圧測定器を用いてランニングフォームや体の状態をチェックし、弱点・問題点を的確に発見します。

パーソナルコンディショニング

体の問題点を見つけ調整し動かしやすい体に導くことで、トレーニング効果を最大限に高めていきます。

パーソナルトレーニング

マンツーマン指導により、お客様の体に合わせた確実に効果の出るトレーニングを行います。

オーダーメイドインソール

唯一地面と接する足裏を調整することで、疲れにくく動きやすくなります。一人一人に合ったあなただけのインソールを作成します。

運動不足なのが不安でしたが、お店の雰囲気も良くマンツーマン指導なので楽しくトレーニングができました。体験前後での身体のパフォーマンスの違いが目に見えて分かったり、インソールの効果には驚きましたこれだけ変化が見られるなら今後も通ってみたいです。

『筋肉痛になりにくいトレーニング』なので女性にも大好評

料金プラン(通常)　60分コース　一般 6,500円　シニア・キッズ 5,500円
お得なチケット　4回チケット 60分　一般 24,000円　シニア・キッズ 20,000円
2回体験チケット 60分　9,800円

インソール作成料金　通常29,800円 ▼ 24,800円!

特典　「予約時、Nasseを見た!」で 走行チェック・ボディチェック無料!
更に、4回チケット新規ご成約の方に
●筋力を最大限引き出せる"コブラクションテープ"10枚
●体のバランスをサポートする"Toegurripper"
上記のいずれか(共に2000円相当)をプレゼント。

上位入賞目指してがんばります!!

専属ランナー
今村　薫選手

GAIT TRAINING CENTER 熊本
WALK・RUN PROJECT
tel 096-234-6636
住 熊本市東区月出2丁目4-41
営 9:00〜22:00(完全予約制)
休 日曜　駐車場有
http://www.walkrun-project.com

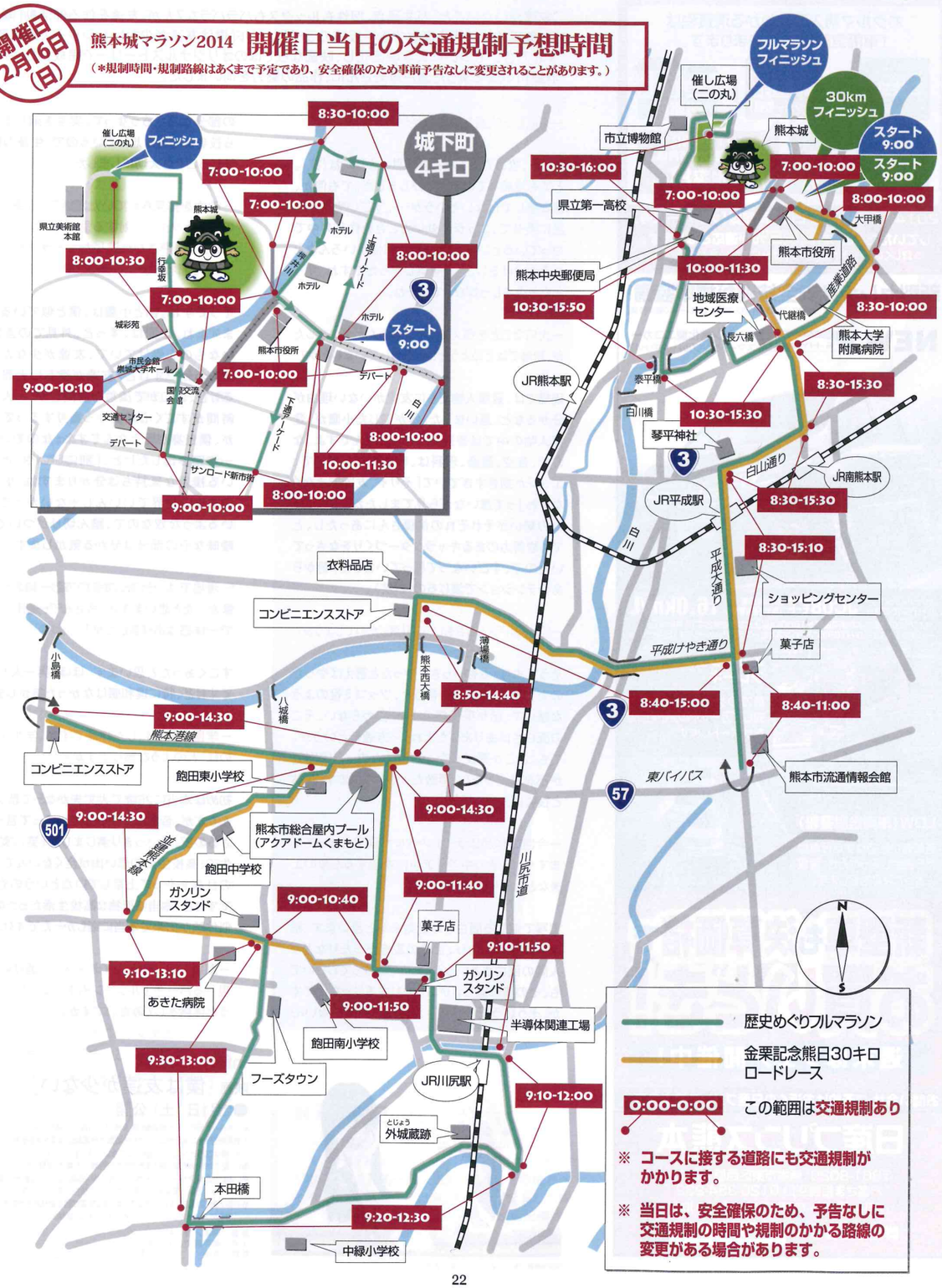
保健学修士・理学療法士　今林 伸司
医療のプロである理学療法士がお客様の弱点をしっかりと見極め、一人一人にあった最良の方法を提案させていただきます。

走れ、挑め。天下の名城へ。

熊本城マラソン2014

2014.2.16(日)開催

開催日 2月16日(日)

熊本城マラソン2014 開催日当日の交通規制予想時間

(*規制時間・規制路線はあくまで予定であり、安全確保のため事前予告なしに変更されることがあります。)