



ビックサイト外の賑わい

から駅までは結構距離があった。フルマラソンを終えた後のランナーたちはどうなのだろう。私は情けないこと

に、早朝の飯田からの疲れとカートを引いての歩きで足は重く、座席に座ったとたんハムストリングがつつたが、東京マラソンの大会コンセプト「支える誇り」の支える一万人の仲間になれた満足感に浸って新宿の高速バス停に向かった。
〈トレーナー参加〉
松村接骨院 松村秀樹
いいだ整骨院 原幸夫

ただけのところに、この熱気。そして雑踏に出会う。タレントの力走やコース上のランナーのお祭り騒ぎを知るのは帰宅してのテレビであった。ケアのブリス近くに大型スクリーンでも設置してあれば走っている熱気を感じられていいのではと思えた。

他のトレーナーズスタッフはまだ頑張っている中を早退。人ごみの中をのりんかい線「交際展示場駅」へ向かう。途中に屋台街もありビックサイトの外はお祭りだ。ビックサイト内

(注1) JATAC=NPO法人ジャパン・アスレチック・トレーナーズ協会

(注2) SUB (サブ) 3は「3時間以内」という意味です。

(注3) ICE 処置 (Ice 冷却 Compression 圧迫 Elevation 挙上) を行うこと。Protect 保護 Rest 安静を頭に着けて PRICE (価格) として、処置を施すと治療費が下がると覚えると良い。

(注4) ストレッチの可否=ウォームアップでの従来の静的ストレッチはパフォーマンスが低下するとの指摘があり、動的 (ダイナミック) ストレッチが推奨されている。

(注5) アイシングの可否=アイシングで炎症を抑えた方が筋肉のダメージを緩和し、回復を早める可能性は高いと考えられていますが、成長や免疫などの観点から、炎症を抑えることがデメリットに働く可能性があるのではという最近の研究があります。