

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

体育 ③ “马拉松”



“为什么马拉松要跑 42.195 公里？”

跑步。只不过是跑步，可是有时却会让人感觉很舒服。要是被人问到兴趣爱好是什么？回答慢跑或者马拉松的人，也许会多出你的意料呢。只是，马拉松这个概念，平时在你我的脑海中，又有着怎样的印象呢？笼统地说，你是否觉得它是一种跑很长距离的体育运动？或是一种需要与艰辛鏖战很长时间的持久性赛跑呢？

在这儿，我们想先给您介绍一些有关马拉松的基础知识。马拉松这个称呼，来源于古希腊一个故事，马拉松是长距离赛跑的竞技项目之一，它的全跑程是 42.195 公里，是争夺名次和时间的比赛。只是，平时民间所举行的体育大会上，那些半程马拉松（大约 20 公里）以及十公里马拉松（大约 10 公里）等等跑程比 42.195 公里短的比赛，也被称为马拉松。与此相对，距离为 42.195 公里的赛跑，就被称为全马拉松。

只是，42.195 公里这个不零不整的距离，是在第四届伦敦奥林匹克运动会上（1908 年）制定出来的，至于这个数字诞生的秘密，流传着这样一个趣闻。据说第四届奥林匹克运动会上马拉松的赛跑距离，本来是从国王所居住的温莎城到白城

すぽーつ③ 「マラソン」

「マラソンはなぜ 42.195 km ？」

走る。ただそれだけのことが、とても気持ちよく感じるがあります。趣味はなんですか？と聞かれて、ジョギングやマラソンと答える人って、案外多いかもしれません。でも、私たちが普通に思っているマラソンのイメージってどんなものなのでしょう。漠然と、長い距離を走るスポーツとか、苦しさや戦いながら、長時間走る耐久レースなどでしょうか。

そこで、まずマラソンの基本的知識をここでご紹介したいと思います。マラソンという呼び方は古代ギリシャの故事に由来していますが、マラソン競技は長距離走のひとつで、42.195 km を走り、順位や時間を競う種目です。ただし、一般市民向けのスポーツ大会では、ハーフマラソン（約 20 km）、クォーターマラソン（約 10 km）など、42.195 km より短い距離でもマラソンと呼びます。これに対して、42.195 km を走るマラソンをフルマラソンと呼んでいます。

ところで、この 42.195 km というちょっと中途半端な距離は第 4 回ロンドンオリンピック（1908 年）で決められたのですが、なぜそうなったのかには、こんな逸話が残っています。第 4 回ロンドンオリンピックでマラソン競技は、国王の住むウィンザー城からシェファードブッシュ競技場の約 40 km で競うことになっていましたが、時の王妃アレキサンドラが、「スタート地点は宮殿の庭で、ゴール地点は競技場のロイヤルボックスの前に」と注文したため、中途

体育场之间的40公里，可是当时的亚历山大王后却提出了“将出发地点设在王宫花园内，将终点设在体育场贵宾席前面”的要求，于是诞生了这么一个不零不整的数字。到底是英王国啊，王族的一言一行在当时居然有着这么大的影响力。

“您不想做慢跑运动吗？”

日本运动员因为在奥林匹克运动会以及海外举办的国际比赛中取得了较好的成绩，还有就是日本独特的、斜挎一条窄布条跑步、并将其传给下一位运动员的“接力赛跑”，电视一转播便获得极高的收视率，这些都可以证明长跑已经成为一项人气很旺的体育运动。在这样一个大背景下，相信促使我们这些人想要跑跑步的最大理由，莫过于通过运动来保持身体健康吧。

可是说起马拉松，因为要在很长的时间内跑很长的距离，因此它亦需要进行大量训练。要是您想为了健康而轻松地练习跑步，那么慢跑这种运动或许再合适不过了。作为向马拉松挑战的第一步，我们想在此给您介绍些许有关慢跑时的注意事项。

①不要一吃完饭就跑

当胃里还积存着很多刚吃进的食物时慢跑，人就会恶心。反过来当人处于空腹状态时慢跑，又会因为血糖不足而出现头晕等反应。因此，最好不要在早晨空腹时做慢跑运动。进行慢跑的理想时段是饭后2~3小时以后。

②每星期跑几次最好呢

据说每星期做四次以上的慢跑运动效果最好，不过刚刚开始慢跑的人，每星期跑上个三次左右也无妨。另外，要

半端な数字になったと言われています。さすがにイギリス。王族の発言力は当時から強かったのですね。

「ジョギングを始めてみませんか。」

オリンピックや海外の国際大会で日本人が好成績を残して話題になったり、また肩から斜めに掛けた1本のタスキを、次のランナーに手渡していく日本独特の「駅伝競走」がテレビで放映されると高い視聴率を確保したりと、長距離走はずいぶんと人気のあるスポーツになってきました。そんな背景もあるとは思いますが、私たち一般人が、ちょっと走ってみようかなと思う大きな理由は、やはり健康維持のためではないでしょうか。

マラソンというと、長い距離を長時間走らなくてはならないので、かなり練習をつまななければなりません。健康のために気軽に走ることを楽しもうと思えば、ジョギングはうってつけのスポーツかもしれません。そこで、マラソンに挑戦する最初のステップとして、ジョギングの注意点をほんの少しですがここで紹介したいと思います。

①食後すぐには走らない

胃に食べ物がたくさん残っているときに走ると、吐き気を起こしやすくなります。逆に空腹時は、糖質不足によりめまいなどの原因にもなります。早朝空腹時のジョギングは、避けた方がよいでしょう。理想は食後2~3時間経ってから。

②週に何回走るか

効果的なのは週に4回以上と言われますが、初心者は1日おき週3回くらいでもいいと思います。また週に1回しか

是一个星期只能跑一次，但是坚持跑下去的话，也是会有效果的。

在我们的日常生活中，不依赖电梯，而是尽量上下走楼梯，也可以说是一种锻炼。

③慢跑时腹痛的预防办法

在慢跑前不吃东西。不喝很多凉水。只是，运动后要注意补充水分。慢跑前充分进行准备运动。出现腹痛时，不要强行跑下去，而是尽可能以走代跑。

以上是做慢跑运动时的几个简单的注意事项。慢跑不是为了创造记录，您要是想让自己跑得开心，那么只要根据您自己的步调和情况，心情愉快地投入其中就好。

“北京奥运的马拉松比赛路线”

最后，我们给大家介绍一下今后将在北京举行的马拉松比赛的路线。此次赛跑是从距离天安门广场起跑，往东 1.5 公里，然后向南延伸出去。经过明清两代皇帝向天祈求五谷丰登的世界遗产 — 天坛公园，然后背对着过去的城门 — 永定门向北，绕天安门广场后再往西。之后穿过风情万种的商业区向北。在 25 公里处附近，绕跑被誉为“中国硅谷”的高科技园区中关村，以及经由北京大学、清华大学等大学园区之后东拐，最后一路跑向终点为有着“鸟巢”爱称的大会主运动场 — 国家体育场。

那么，哪个国家的哪位运动员将最终冲破终点摘得桂冠呢？我们从现在起便拭目以待。



(1)

できなくても継続させることで効果は期待できます。

ふだんの生活の中でエレベーターを使わず階段を上がったたりすることもトレーニングになります。

③走っているときの腹痛防止策

走る直前に食事をしない。冷たい水を多量に飲まない。ただし、運動後の水分補給は十分に。準備運動をしっかりやっておく。それでも痛くなったら、無理せず歩きましょう。

簡単ですが、以上がジョギングを行うときの注意点です。ジョギングは記録ではありません。楽しく走るためには、まずは自分のペースでリラックスした気分を取り組みましょう。

「北京オリンピックのマラソンコース」

それでは、最後に今年の北京オリンピックのマラソンコースをちょっとだけ紹介しておきます。コースは天安門広場から約 1.5 km 東に出て南下します。明と清の時代に皇帝が五穀豊穰を祈った世界遺産の天壇公園を通り、かつての城門の永定門を背に北上し、天安門広場から西に向かいます。その後は、風情のある商店街地区などを通りながら北上。2.5 km 付近からは「中国のシリコンバレー」とも呼ばれるハイテク企業が集まる中関村、北京大学や清华大学のある大学地区を回って東に進み、「鳥の巣」の愛称を持つメイン会場の国家体育場でゴールとなります。

さて、このゴールを最初に切るのは、一体どこの国の選手でしょうか。今からとても楽しみですね。

(1)