

マラソンの日

9月12日は「マラソンの日」といわれています。紀元前450年、アテネのマラソン（マラトン）がペルシア軍に侵略されたが撃退し、この勝利をアテネの城門まで兵士が走って伝えたことに由来するといわれています。また、マラソンの距離が42.195kmと半端な距離なのは、第4回ロンドンオリンピックで当時の王妃が城から見えやすいようにスタート地点とゴール地点を指定し、その後もその距離が採用されたからだといわれています。

【マラソンは健康に悪い!?!】

マラソンが健康に良いといわれるのは、有酸素運動であることが理由です。運動することで体内にある余分な脂肪を酸素を使って消費することができます。長期的な運動によって体重を減らし、生活習慣病の改善にもなります。また、走ることで気持ちのリセットや爽快感、達成感も得られます。しかし、無理な運動はひざや呼吸器、心臓などにさまざまな不調があらわれます。着地する際に足の裏で赤血球の一部が壊れ、貧血の原因になるともいわれています。健康的にマラソンや運動を続けるためには、まずはからだの状態を確認し、無理のないようにすることがポイントです。

