

## 準備品

- ★シューズ  
完歩はシューズ次第です。マメ防止と足首・膝保護の機能が求められます。  
☆足がむくむので指先に余裕のある1サイズ大きめ  
☆履き口やかかとがしっかりしている  
☆関節保護の為、底部が衝撃吸収構造になっている  
マメの原因である熱を逃がすメッシュか、雨天用の防水タイプか選択が難しいですが、慎重に選択してください。
- ★靴下  
指同士が接触しているとマメができやすいので5本指ソックスがお奨めです。予備があると安心！
- ★Tシャツ  
袖のないものは「脇擦れ」ができるので、必ず袖があるものにしてください。  
☆昼間は吸汗性と速乾性が良いもの  
☆夜間は速乾性と保温性があるもの（冷えてきたら、下着を風用から夜用に替えると良い！）
- ★タオル  
日本手ぬぐいやタオルは汗拭いに必需品です。2枚以上は欲しいところです。また、首に巻けば日焼け止めや防寒にもなります。
- ★雨具・防寒具  
○雨具はゴアテックス等のものだと上下が蒸れにくく、夜間の防寒着にもなります。（簡便なビニールのポンチョでもOK！）  
○雨が降ったり止んだりときは、折りたたみ傘があると雨具を着たり脱いだりの面倒がありません。  
○手袋は防寒と同時に手のむくみも防ぎ、軽い汗も拭けます。
- ★雨濡れ防止  
荷物をビニール袋に包んでザックに入れると、雨が降っても中身が濡れません。袋はゴミ袋にもなるので、多めに用意すると良いです。
- ★ザック  
肩がこるので荷物は最小限にしたほうが良いです。飲食物はできるだけコンビ二等で調達すると荷物が軽くて済みます。
- ★携帯ランプ  
両手が自由に使える「ヘッドランプ」がお奨めです。LEDランプだと電池が長持ちします。  
※手持ちランプを前後に振ると迷惑になります。
- ★携帯電話  
連絡や緊急用に必需品です。知人に借りてでも用意していただきたいものです。（時間確認にも便利）
- ★保険証  
万が一のため、保険証も持参してください。

- ★携行品リスト（必携）  
受付票・前照灯（手に持たないものが良い）・保険証・ビニール袋数枚・携帯電話・現金
  - ★携行品リスト（あると便利なもの）  
着替え類・タオル・ポケットティッシュ・手袋・傘  
・雨具・行動食  
※その他、必要と思われるものをご用意ください。

## 女性のための対策

- ★下着 汗をかいたときにかぶれない、ずれないもの
- ★足の爪 長いと痛むので短くする。デコレーションは取る。
- ★生理用品 最長で2時間程度トイレがなくても大丈夫な準備
- ★日焼け 洗顔ができないので、日焼け止めを塗り替えられませんか。前日と大会後の保湿が大切！  
歩行中は乾燥するので、リップクリームを！

## カラダ対策

- ★マメ（肉刺）  
練習でマメができた所には、予めテーピングをしておくが良いです。ニチバン「セラボア」か「キネシオ」が良いです。また、「人工皮膚」もマメ対策には有効です。いずれにしてもマメができてからでは手遅れなので、早めに手当てするためにザックに入れておいてください。（ハサミも！）  
※足裏の親指付根部分にも底マメができやすいし、足の甲の骨は複雑で痛めやすいので、痛み防止も兼ねて、足の甲の上下をグルッと2～3回、軽く巻いておくと良いです。それでもマメができてしまったら…諦めて我慢してください。このとき、痛さをかばって歩くと足首や膝を痛めるので、痛くても正しい歩き方をしてください。痛み慣れてくるし、マメは必ず治ります。
- ★足首痛・膝痛  
歩く姿勢や歩き方が原因かもしれません。へそ下の丹田に意識を集中して背骨を伸ばし、着地はかかとから入り、進行方向にまっすぐ、親指で踏み出すと良いです。テーピングやスポーツタイツ・鎮痛クリーム・コールドスプレーも多少の効果はあります。しかし、後遺症の心配が強くなったときには、リタイアも止む無しです。
- ★筋痛・筋肉痛  
根本の原因は練習不足かオーバーペースです。消炎鎮痛クリームやスプレー等は、長丁場では一時しのぎでしかなく、スプレーの臭いは周りの人の迷惑にもなります。特に食事場所では使用厳禁です。それよりも氷等で冷やすほうが良いです。
- ★ストレッチ  
歩前・休憩・信号待ち時のストレッチはとても大切です。各部位の方法を練習で試しておくこと！
- ★テーピング  
テーピングでかぶれる人はスポーツタイツだとテーピングの必要がありません。当日集合場所でテーピングをする人は1時間以上前に集合してください。受付・食事・トイレ等に案外時間がかかります。
- ★股擦れ（肛門擦れ）  
前もって、肛門の周りに「馬油」を塗っておくこと！途中で大便をした後も改めて塗ると良いです。ワセリン系ではとても長距離はもちません。
- ★肩痛  
リュックサック内の荷物はできるだけ軽くし、それでも肩が痛む人は、ワンショルダーバッグ、ウェストポーチ、多ポケットベストなどで工夫してください。姿勢良く背骨を伸ばして歩くことが一番です。
- ★脱水症  
食欲がない、脱力感、体が傾いているなどは脱水症かもしれません。特に中高年になると腎機能が低下してくるので、知らないうちに陥りやすいのです。  
☆スポーツ飲料等をのどが渇く前から小分けして飲む  
☆梅干しや蜂蜜、黒砂糖なども効果があるようです  
☆オーバーペースには要注意！  
☆ビールは水分補給ではありません！

- ※テーピングなど当日初めてのことをしない！
  - ※無理をし過ぎてはいけませんが、多少の無理をしないと完歩できません。体調が悪いときは中止の決断が必要です。
  - ※せめて第1CPまではリタイアしないで済むように、30km以上は練習して大会に臨んでください。