

## マラソンの歴史

マラソンの由来は、紀元前 400 年頃、アテネを倒すことを目標に、マラトンに上陸したペルシャの大軍を、アテネ軍が奇襲で撃退したとされる【マラトンの戦い】において、勝利したアテネ軍の兵士が戦場のマラトンからアテネまで 40km を走り、勝利を報告した後、力尽きて命を落としたことに由来して、その名称が付けられたといわれている。



## マラソンの予備知識

【ランニング・ジョギング・マラソンの違い】

### ①ランニング

ランニングは英語の「Run +ing」が表わす通り「走ること」そのものを表す言葉です。一般的に日本語で「ランニング」といった場合は、主に健康増進を目的として走ることを指す場合が多いです。

### ②ジョギング

国立健康・栄養研究所では、時速 6.4km 以上で走る場合はランニング、それ以下をジョギングとしています。

### ③マラソン

マラソンはジョギングとは対照的に、順位やタイムを競う陸上競技の長距離種目です。

マラソンには走る距離やコースによって、初心者向けのものから上級者向けのものまで種類が分かれています。42.195km の公道コースを走る一般的なマラソンを「フルマラソン」といいます。

## マラソンによる筋肉の変化

### 【マラソンと筋肉の変化】

マラソン選手などは、持久系トレーニングをすることで、筋肉における毛細血管数の増加、ミトコンドリアの増加・機能向上、ミオグロビンの増加などが起こるため、筋肉への血液量が増加し、酸素の摂取効率が向上します。

### ●毛細血管の発達

マラソンにより、筋肉では毛細血管が発達します。

### ●ミトコンドリアの増加と機能向上

マラソンなどの有酸素運動を行うと、筋細胞内のミトコンドリアが増加し機能の向上が起こります。

ミトコンドリアは、細胞の中にある小さな器官で、酸素を用いて運動に必要なエネルギー源となる糖質や脂質などの栄養素を分解し、臓器や筋肉などが働くためのエネルギー源である ATP という物質を産生します。

### ●ミオグロビンの増加

ミオグロビンは、筋肉組織中に存在するヘモグロビンに似た鉄を含むタンパク質です。ミオグロビンは、ヘモグロビンによって運ばれてきた酸素を筋肉中に貯蔵する役割を果たしているため、ミオグロビンの増加により酸素の供給能力がアップします。

### 【筋肉の機能向上による健康効果】

肥満を予防するためには、基礎代謝量を上げることが有効だと言われています。基礎代謝量とは安静にしている体でも使われるエネルギー量のことです。

基礎代謝量が多いほど、運動をしなくてもエネルギー消費量が確保されるため太りにくくなります。そして、基礎代謝量を決める重要な要素がミトコンドリアの量です。

マラソンにより筋肉が強化されることで、代謝のよい体づくりが出来るようになるのです。

