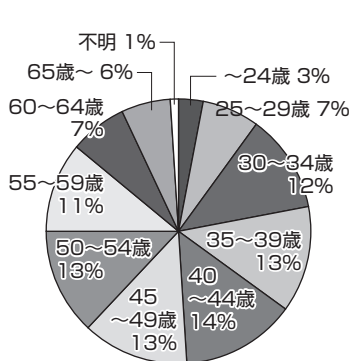


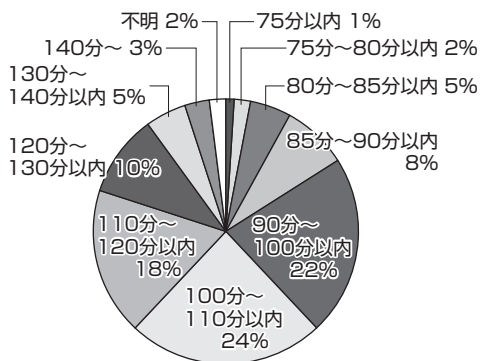
# メディカルアンケート集計報告

第11回手賀沼エコマラソンにて、アンケートにご協力いただきありがとうございました。  
アンケートの主な集計結果についてお知らせいたします。

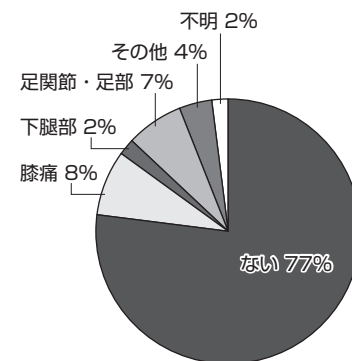
出走数 7,378人 アンケート回収 5,277名



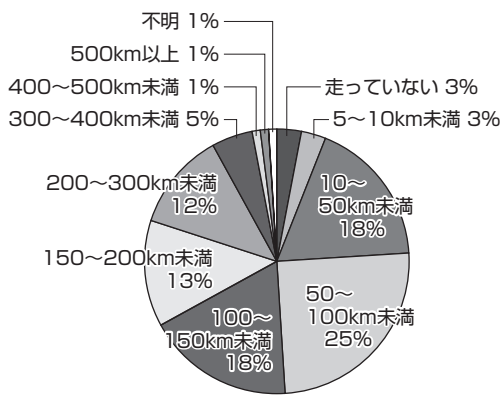
年代別大会出場者



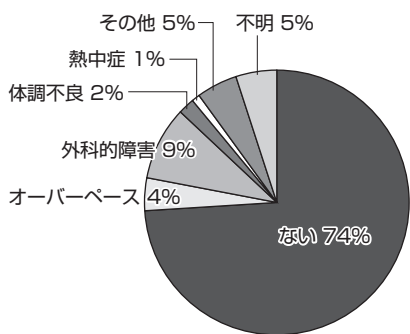
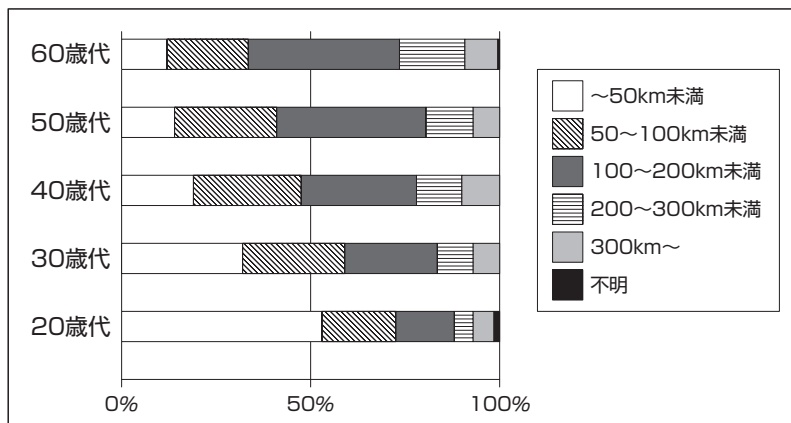
ハーフマラソンベストタイム



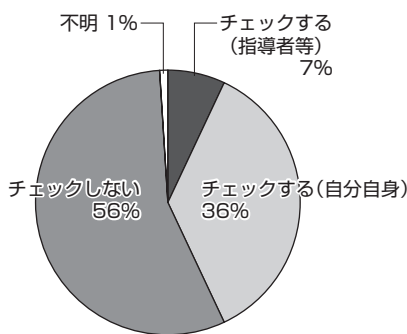
出場者の現在の外科的障害の有無



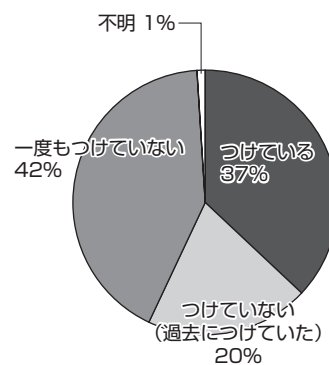
月間走行距離



レース途中棄権の有無



フォームチェック



練習日誌

アンケートの結果から、今回の出場者のうち、4人に1人は月間走行距離が50km未満でした。これは昨年度とほぼ同じ割合です。若年齢層ほどその割合が高く、特に、20歳代の出場者の半数以上が50km未満/月という結果でした。ハーフマラソンを無理なく安全に完走するためには、少なくとも50km/月以上のトレーニングは必要と思われます。トレーニングを十分に行ってから大会に参加するように心がけて下さい。万一、トレーニングがあまりできなかつたり、あるいは大会当日の体調がすぐれない場合は、無理をしないようお願いいたします。

来年も手賀沼エコマラソンにご参加くださることをスタッフ一同楽しみにお待ちしております。

手賀沼エコマラソン実行委員会医務部  
順天堂大学運動生理学研究室