

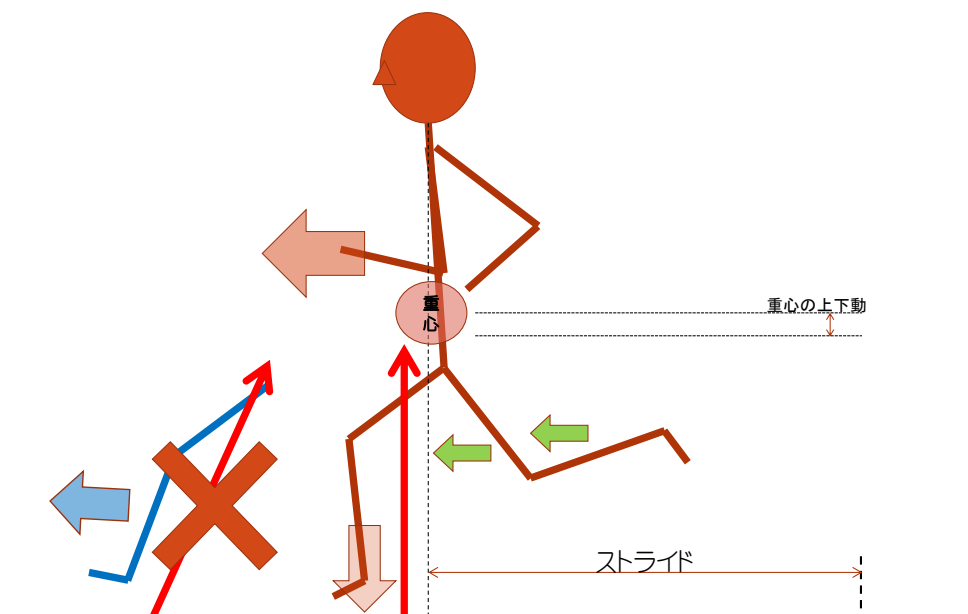
# 速く走る＝楽に走るためには

## ■ランニングフォーム

### 一流長距離ランナーのランニングフォームの特徴

榎本靖士（筑波大学）

- ① ストライドが大きく、それは非支持期距離（空中で前方に進んだ距離）と支持期後半距離（キックにより身体を前方へ送り出した距離）が大きい。
- ② レース後半における走速度の大きさは、ストライドよりもピッチによる影響が大きくなる。
- ③ 身体重心の上下動は全体で約6 cm程度であるが、一流ランナーは接地後の重心の低下が小さい。
- ④ 接地する足は、身体重心の近くに身体を乗せた形で接地する。
- ⑤ 接地後の下腿の前傾が素早く、大きい。
- ⑥ 回復脚の大腿が反対足の接地時には前方へ引き出されており、おおよそ鉛直になっている。
- ⑦ 体幹はやや前傾し、腕振りでは肘が大きく後ろに引かれる。



#### 【レース中のペース】

- 速く入り過ぎない(ゆっくり走り始める)  
⇒ネガティブスプリットを目指すくらいで
- 相当余裕があるくらいがちょうどよい



## 【トレーニングで気をつけること】

### ◇最初から無理なトレーニングを行わない！

- ⇒まずは、週に2～3回のトレーニングから
- ⇒まずは、「ウォーキング+ジョギング」から
- ⇒自転車（安全に注意）や水泳もOK
- ⇒筋力トレーニングも効果的！（腹筋、背筋、スクワット）

### ◇栄養補給（食事）と休養（睡眠）も重要！

- ⇒食事は運動のためのエネルギー
- ⇒また、運動後は身体を強くする材料に
- ⇒睡眠はその材料をもとに身体を修復する時間
- ⇒また、次の運動への準備（疲労回復）時間

### ◇準備運動（ウォーミングアップ）と整理運動（クーリングダウン）は適切に！

- ⇒ウォーミングアップは動的に行うと良い
- ⇒クーリングダウンは軽く動的後に、静的に行うと良い



## 【トレーニングの方法・工夫】

### ◇段階をおって負荷を上げていく

- ⇒例：週2～3回/3週間→週4～5回/6週間→週6回
- ⇒例：30～40分/2週間→50～60分/4週間→80～90分※最長時間

### ◇メリハリをつける

- ⇒一定で同じことを繰り返したり、伸ばしたりするのではなく、上げ下げを行う
- ⇒例：20分→30分→20分→40分→30分→20分→40分→50分→30分

### ◇ダッシュを入れる

- ⇒スピードが上がると負荷が上がる＝筋力トレーニングになる
- ※軽いジョギング＝体重の2倍程度、ダッシュ＝体重の3～4倍程度

### ◇クロストレーニング

- ⇒マラソン（特にフル）では、動き続ける身体にしていくことが重要
- ⇒怪我予防にもつながる

### ◇一度長い距離を走っておく

- ⇒120分走や30km走※途中歩くのも可
- ⇒人間の身体は、外部刺激によって進化・順化します
- ⇒途中、コンビニア、自動販売機で飲み物や食べ物を購入して、補給しましょう

### ◇アップダウン（特に上り路）を走る

- ⇒心肺機能と脚筋力への負荷が大きくて効果的

### ◇しんどさを紛らわせる工夫

- ⇒誰かと走る（しゃべりながらでOK）
- ⇒音楽を聴きながら走る※安全面に注意
- ⇒散策的・観光的に走る

