

ランニングクリニック 「ゼロから始めるマラソン講座」

講師:鹿児島ランニングラボ 代表: 塗木 淳夫
(鹿児島大学共通教育センター准教授、同大学陸上競技部監督、
リビングカルチャーマラソン講座講師)

講師補助: ランニングコーチ:塗木真由美
鹿児島大学陸上競技部 選手:塗木ひかる、吉見智貴

協力: 鹿児島ランニングラボ



2020年12月12日(土)
時間:10時00分~11時45分
会場:かんまちあ

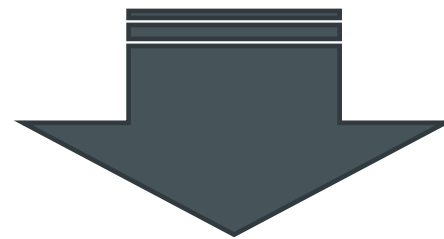
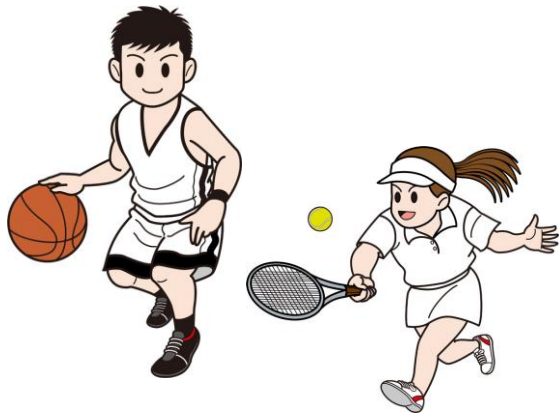
講座の流れ

- 座学 10:00～10:30
 - 心がけ
 - 始めるコツ
 - ランニングフォーム
- ↓
- 走り方実技（前半） 10:30～10:50
 - 休憩 10:50～11:00
 - 走り方実技（後半） 11:00～11:40
 - 質疑応答 11:40～11:45
 - 終了予定 11:45

初心者がゼロから始めるための
心がけ

- 今の自分の体力を知って向き合う
- 他人と比較しない
- がんばり過ぎない

今の自分の体力を知って向き合う



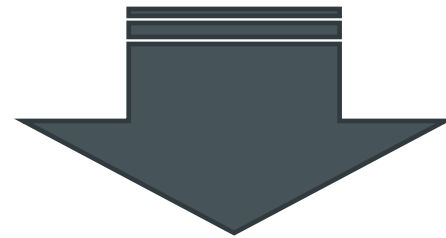
過去を捨てる



他人と比較しない



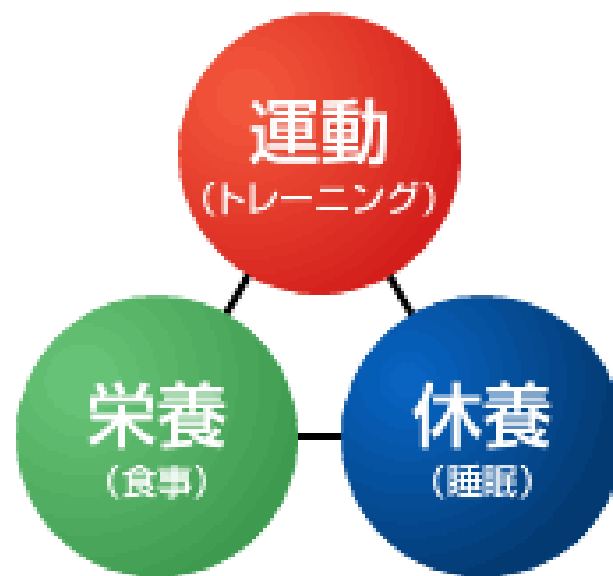
スタートラインはみんな違う



プライドは！！



がんばり過ぎない



バランスを取る！

初心者
レッツ・ラン
ニングのコツ

- 自分のペースをつかむ
- 足に違和感があったら必ず休むこと
- ドリルは、ランニング上達の早道

自分のペースをつかむ



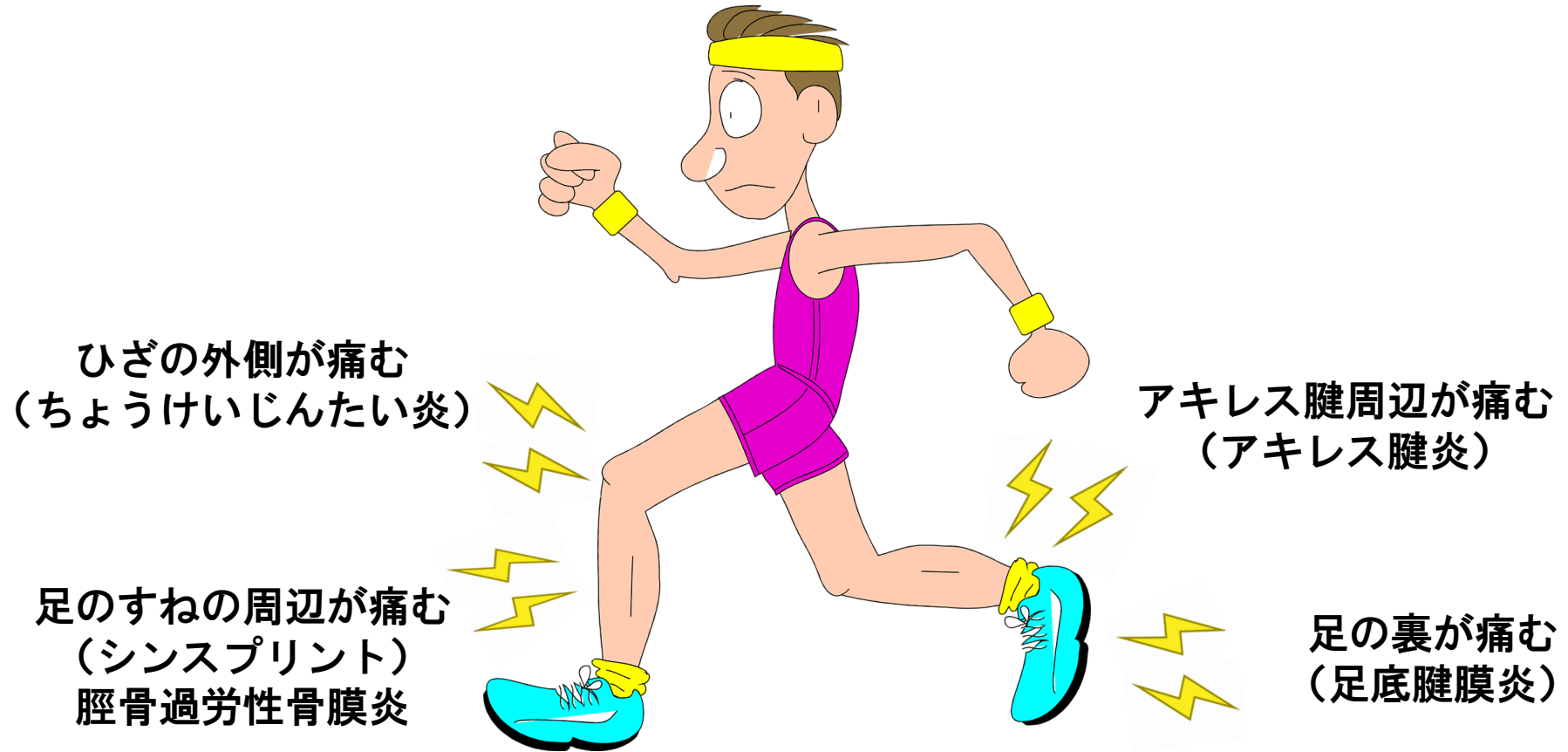
1 km = 約7分

30分間走り続ける

60分を目指す

フルマラソン完走へ

足に違和感があったら必ず休むこと



無理せず練習を休み、専門医に見てもらおう

ドリルは、ランニング上達の早道

ドリルとは？

ランニング時の動作を「分解して」
練習すること。



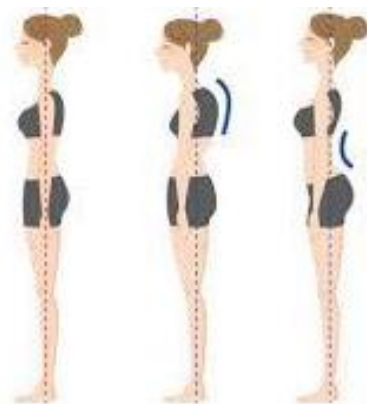
楽に走れる、早く走れるようになるためのメソッド

ランニングフォーム を見直す

- 体の軸と接地
- 体の各部位を連動させる
- 直りにくいクセ

体の軸と接地

体の軸をつくる？



まっすぐ立つ
一本の紐でてっぺんから
引っ張られているイメージ

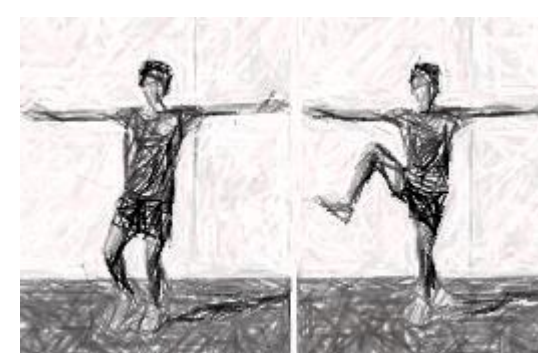
地面からの反発を逃がさない



母指球に重心

次に接地が大事になる

地面からの反発を逃がさない



着地位置が前すぎる



ブレーキがかかるような
完全なかかと接地



重心の真下に着地
スムーズな重心移動

楽に走れる、早く走れるようになるためのメソッド

体の各部位を連動させる

足と連動させる部位は？



リズムがとれる、ストライドが伸びる、推進力につながる

直りにくいクセ

- 腰が落ちた走り
- 接地の場所やタイミング



ドリルや補強トレーニングが効果的

座学の内容を 意識して実技

- 実技内容
 - 体の軸を意識した動きづくり
 - 接地を意識した動きづくり
 - 体の連動を意識した動きづくり
- 60分は楽に走れるペース（時計を見ないで）
2kmラン+ビルドアップ500m
- 体の軸、接地、連動のベースを作る補強運動