

【トレーニングで気をつけること～中級者～】

◇適度なトレーニングを心掛けましょう！

- ⇒自身の体力状態・トレーニング状況にあった内容を
- ⇒「ジョギング+休憩 or ウォーキング」でも効果あり
- ⇒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（炭水化物）
- ⇒また、運動後は身体を強くする材料に（タンパク質）
- ⇒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：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※途中歩くの也可
- ⇒人間の身体は、外部刺激によって進化・順化（適応）します（ルーの法則）
- ⇒途中、コンビニや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



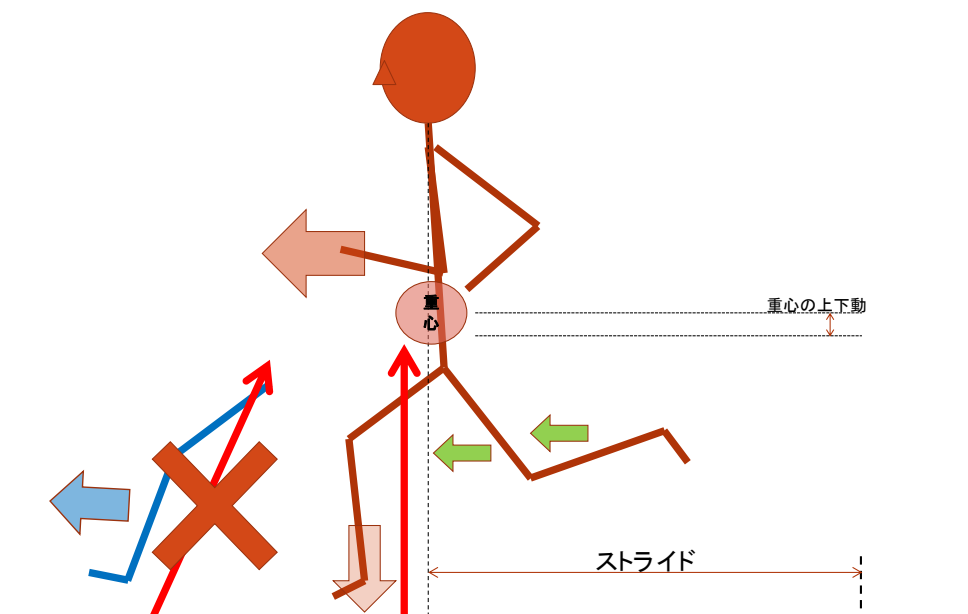
速く走る＝楽に走るためには

■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
⇒入り（前半）は相当余裕があるくらいがちょうどよい

