

基礎から始めよう！ランニング教室 第4クールの練習会プログラム

【第4クールの練習会のねらい】

- 通年の目標…体幹強化、効率の良いランニング、及び、
ポイント練習による各種体力要素（心肺機能、スピード持久力等）の強化
 - フルマラソン組…マラソンの脚づくりとマラソンペースの体得
 - 10 km、ハーフマラソン…レースペース感覚の体得、ポイント練習による土台づくり
 - 大会前の調整（テーパリング）
- ※毎回、3種類のプログラムを用意しています。組み合わせも可能です。

■2月9日（土） 14：00 集合 拠点：スーパーせんだう側遊歩道

- 練習テーマ ① マラソンの脚づくりとマラソンペースの体得
② LT ペースによる心肺機能の強化
③ 大会1週間調整
- 練習メニュー A：① 最大12～16 km走（適宜給水）…目安90分 各自ペース
B：① 下り坂、上り坂の走り方 50～200m（動きづくり）各5本
② 最大60分走…目安8～10 km 各自ペース
C：① 大会1週間調整（該当者）…5～10 km刺激走

■2月16日（土） 14：00 集合 拠点：帝京平成大学遊歩道側門

- 練習テーマ ① マラソンの脚づくりとマラソンペースの体得
② LT ペースによる心肺機能の強化
③ 大会1週間調整
- 練習メニュー A：① 最大12～16 km走（適宜給水）…目安90分 各自ペース
B：① 起伏走1.4～2 km×6（13分毎）
C：① 大会1週間調整（該当者）…5～10 km刺激走

■2月23日（土） 14：00 集合 拠点：スーパーせんだう側遊歩道

- 練習テーマ ① マラソンの脚づくりとマラソンペースの体得
② LT ペースによる心肺機能の強化
③ 大会1週間調整
- 練習メニュー A：① 最大12～16 km走（適宜給水）…目安90分 各自ペース
B：① 500m×6（5分毎）（ガチユル走）
② 5～8 kmフリー走 各自ペース
C：① 大会1週間調整（該当者）…5～10 km刺激走

※3月3日（日）千葉県民マラソン（富津）

■3月9日(土) 14:00 集合 拠点: スーパーせんだう側遊歩道

- 練習テーマ
- ① マラソンの脚づくりとマラソンペースの体得
 - ② LT ペースによる心肺機能の強化
 - ③ 大会1週間調整

- 練習メニュー
- A: ① 最大12~16 km走 (適宜給水) …目安90分 各自ペース
- B: ① 3~5 km×3 (25分毎) …残り1~2 kmフリー (できればビルドアップ)
- C: ① 大会1週間調整 (該当者) …5~10 km刺激走

■3月23日(土) 14:00 集合 拠点: スーパーせんだう側遊歩道

- 練習テーマ
- ① マラソンの脚づくりとマラソンペースの体得
 - ② LT ペースによる心肺機能の強化
 - ③ 大会前日調整

- 練習メニュー
- A: ① 最大12~16 km走 (適宜給水) …目安90分 各自ペース
- B: ① 200m×10 (90秒毎) (ガチユル走)
- ② 60分フリー走 各自ペース
- C: ① 大会前日調整 (該当者) …ジョグ30~50分+流し

※3月24日(日) 佐倉朝日健康マラソン (佐倉市)

※雨天時…体育館のダンスルーム集合 (室内履きを持参ください)

雨天時でも、室内でW-up後、原則外で走ります。

着替えを忘れないでください (更衣室及びシャワー室が利用できます)。

【参考】自主練でメリハリをつけたいとき

- ① 起伏走(ちはら台遊歩道:拠点~ちはら台駅他)+平地2~3 km
- ② 平地走…残り1~2 km(ビルドアップで心拍数を上げる)

【参考】膝の故障予防

「ランナーズ」2019年2月号 19~24 ページ

諏訪通久:榛名荘病院整形外科医

全てのランナーは「明日は我が身!？」ひざ痛に負けない!