

練習スタッフ

練習スタッフは次の事に注意して練習メニューを策定する。

1. 練習の目的

フルマラソンを目標タイムで完走！

2. 練習時の注意事項

- (1) 練習は集団走(グループ走)を基本として行う。
- (2) 練習は公道を使うため、交通ルールを守り、自動車・自転車・通行人に注意して練習を行う事。
- (3) ランニングは原則左側走行とし、横に広がらず走ること。(2列縦隊までとする)
- (4) ランニング中は自動車・自転車が近づいた場合や通行人が前方に居る場合は、ランナーに注意を促す声掛けを行う。(前方・後方共にペーサーを配置すると良い)
- (5) ランニング中に事故(交通事故・故障・ケガ・他のトラブル)が発生した場合、リーダーは当事者の状況を確認し、仲間の協力を求め、その対応を行う。
 - ① 交通事故の場合は、119番通報、110番通報および監督、ご家庭への連絡など実施する。
 - ② ケガ・故障などの場合は当事者のランニングを直ちに中止させ、監督などへの連絡を行う。
 - ③ 他のトラブルについても②同様の対応を行う。
- (6) 各ランナーは個々に飲み物を用意し、ランニング中の熱中症(脱水)に対応するため、各自の責任で水分補給を行う。

3. 練習のグループ分け

フルマラソンの目標タイム別にグループを分けて練習を行う。

- (1) チャレンジ : フルマラソン サブ3を目標
 - (2) ステップ : フルマラソン サブ4を目標
 - (3) のんびり : フルマラソン サブ5を目標及び目標を持たないエンジョイラン
 - (4) その他 : リハビリ(故障明け)・大会出場の調整(個人走)
- 新しく入会された方は、走歴・年齢等を確認して、(1)～(3)に入って貰う。

4. 練習スケジュール

練習計画は年間を4期に分けて計画する。

- (1) 4～6月 : ベーシック作り(脚づくり)
- (2) 7～9月 : マラソンへのステップアップ
- (3) 10～12月 : 前期大会出場へむけての準備
- (4) 1～3月 : 後期大会出場へむけての準備

5. 練習の流れ(①から⑥までを順次実施する)

- ① 体操(ラジオ体操 第一又は第二+ストレッチ)・・・身体にスイッチオン
- ② アップJog・・・ゆっくり走る(身体:筋肉を温める)+WS(流し)・・・本練習への準備(必要の応じて行う)
- ③ 本練習(6～8項の実施)
- ④ WS(流し)・・・大きいフォームで気持ち良く走る(60～80%で50～100m)使っていない筋肉を動かす。必要に応じて行う・・・LSD・ゆっくりペース走などの時
- ⑤ ダウンJog・・・ゆっくり走る(身体:筋肉を冷ます+呼吸を整える)
- ⑥ ストレッチ・・・使った筋肉を充分伸ばして疲労抜き！(必要の応じて行う)

6. ベーシック作り(脚づくり)

練習の主体はマラソン(フルマラソン)を走れる脚づくり。

具体的な目標は2～3時間走れる身体(脚)づくり・・・走るペースではなく時間を考える。

- (1) Jog&Walking(動ける身体づくり)
 - ① ジョグや歩きを入れて1～2時間、身体を動かす・・・止まらない。
 - ② ジョグのペースはゆっくり、疲れたら歩く、歩く時間は徐々に少なくなるように！
 - ③ 歩かずにジョグを90分以上続けられたら・・・OK！
- (2) LSDを主体とした、時間走(ペースはキロ7分以上のゆっくりペースを守る)・・・速く走らない。
有酸素運動で毛細血管を拡げて筋肉づくり。(走れる脚づくり)
 - ① 走る時間は90分以上行う。・・・脚が重くなる事が大事。(ペースは守る)
 - ② 走る距離は意識しない。・・・何時間行ったが大事。(有酸素運動で脚づくり)
- (3) クロスカントリーなどの不整地・坂道ラン(バランスの取れた脚づくり)
 - ① 走るペースは考えずに、不整地や坂道(横断歩道の階段を走っても良い)
- (4) マラニックで気持ちもリフレッシュ
 - ① リュックサックに飲み物・食べ物を入れて、走ったり、歩いたり、景色を眺めて、リフレッシュ
 - ② いつもと違うコースを走る・・・ペースは考えない。(おしゃべり出来る位のペース)
- (5) 筋トレ・フォームの改善
 - ① 体幹を鍛える・・・腹筋、背筋、腕立て伏せ、ほか
 - ② 脚を鍛える・・・もも上げ(坂の駆け上がり、ラダー、階段)、スクワット(フル、ハーフ)、縄跳び、ほか
 - ③ フォームの改善・・・腕振り、脚の運び、上体の位置・動き、呼吸、ほか

	4月	5月	6月
(1)			
(2)			
(3)			
(4)(5)			

7. マラソンへのステップアップ

練習の主体は目標タイムを意識したトレーニング

具体的な目標は20km以上を目標タイムの85%以上で確実に走れる様にする。・・・走れる距離を意識する。

- (1) ペース走・・・マラソンの目標タイムを意識したキロペース(サブ3→4'15"・サブ4→5'40"・サブ5→7'05")
自分のペースを掴み、自分のモノにする。(持久力)
 - ①決めた距離(5km、10km、15km、20km)を目標タイム(キロペース)の85%以上で確実に走れる様にする。
 - ②一定のペースで走ること。(ペースを上げたり、下げたりしない)
 - ③ペースに付いて行けなければ、当日のペース走練習は終わり。
 - ④決めた距離および本数(回数・セット数)、ペースは練習スタッフが決めること。
- (2) ビルドアップ走・・・キロ毎のペースを徐々に上げて行き最後のキロは目標タイムのキロペースへ。
ペースアップを自分のモノにする。(スピード持久力)
 - ①決めた距離(5km、10km、15km、20km)を確実に走れる様にする。
 - ②ペースをキロ毎に徐々に上げて走ること。(ペースを途中で下げたりしない)
 - ③ペースに付いて行けなければ、当日のビルドアップ走練習は終わり。
 - ④決めた距離および本数(回数・セット数)、ペースアップは練習スタッフが決めること。
- (3) インターバル・・・短い距離を目標タイム(キロペース)より速いペースで複数の本数(回数・セット数)行う。
心肺機能強化を図り、スピードアップ(スピードのペースアップ)・・・フルマラソン3.5H以内の練習に有効
 - ①決めた距離(100m、・・・、1km、・・・、5km)を目標タイム(キロペース)の100%以上で行う。
 - ②決めた距離と距離の間はJogとし、あまり心拍数を落とさない。(休憩しない)
 - ③ペースに付いて行けなければ、当日のインターバル練習は終わり。
 - ④決めた距離および本数(回数・セット数)、ペースは練習スタッフが決めること。
 - ⑤インターバルとして、ウェーブ走やヤッソーも同じ練習方法。
 - ⑥ヤッソーは急走期の距離とペース(タイム)を緩走期は距離(急走期の半分)を同じタイム(倍の遅いペース)で複数の本数(回数・セット数)行う。
- (4) レペティション・・・決めた距離(2km、3km、4km、5km、10km)をタイムトライアルの様に一生懸命に走る。
総合力アップ(レベルアップ・実力確認:スピード持久力)・・・フルマラソン3.5H以内の練習に有効
 - ①同じ距離を何本か走る、又は、距離を変えて(10→5→3→1kmの様に)走る。
 - ②決めた距離と距離の間は休憩(5～10分)し、心拍数を元に戻す。
 - ③決めた距離および本数(回数・セット数)は練習スタッフが決めること。
 - ④レペティションとして、リレーマラソン(チームで1人何回も走る)も同じ練習方法。
- (5) 距離走・・・フルマラソンの距離を意識したトレーニング
総合力アップ(距離への自信・実力確認:スピード持久力)
 - ①20～30kmを目標タイム(キロペース)の85%以上で走る。
 - ②ペースが落ちてても止めない、最後まで走り切る。
 - ③給水は確実にを行う。

	7月	8月	9月	
6. (2) (3) (4) (5)				※のんびりグループは行わない
(1) (2)				
(3) (4)				
(5)				

8. 前期・後期大会出場へむけての準備

練習の主体は大会出場を意識したトレーニング!

具体的な目標は30km以上を目標タイムの90%以上で確実に走れる様にする・・・走るペース・距離を意識する。

- (1) 大会に出場する場合は、1ヶ月以上前に30km以上のペース走を行う・・・走るペースを意識する。
- (2) 大会出場の1ヶ月前から出場の調整を行う・・・各自の調整方法で実施。
- (3) マラソンへのステップアップ練習をペースを意識して行う。