

# ランニングセミナー 8月配布資料 「目標 完走」



## 8月のテーマ 「マラソン練習の基礎」

夏本番！暑い暑い8月ではありますが、龍馬マラソン6ヶ月前となる今日から、本番に向けて練習をスタートしていきましょう。まずは無理なくマラソン練習に取り組む為の体力作りを行い、身体の手台を作ります。暑さが厳しい中です。トレーニングは涼しい時間帯を選び、決して無理する事なく行っていきましょう。

## TEAM 目指せ完走！

まずは運動する習慣をつけていきます。週3日間のウォーキングからスタートです。時間は30分でOKですが、歩くスピードは速歩を意識しましょう。ウォーキングに慣れてきたら3日のうち1日は15分程ゆっくり走ってみます。15分走れたら30分まで時間を伸ばしていきます。走るペースはゆっくりで大丈夫です。走りと歩きを交互に繰り返しても良いです。暑さが厳しいですので、屋内での運動も積極的に取り入れましょう。水泳や水中ウォーキングも体力作りにピッタリです。無理なく身体を動かす習慣をつけていきましょう。

## 1週間の 練習メニュー

月曜	休み
火曜	ウォーキング30分 早歩きを意識（水泳や水中ウォーキングでもOK）
水曜	休み
木曜	ウォーキング30分（慣れたら15分～30分のジョギング）
金曜	休み
土曜	ウォーキング30分 早歩きを意識（水泳や水中ウォーキングでもOK）
日曜	休み

## 8月のテーマ

## 「マラソン練習の基礎」

夏本番！暑い暑い8月ではありますが、龍馬マラソン6ヶ月前となる今日から、本番に向けて練習をスタートしていきましょう。まずは無理なくマラソン練習に取り組む為の体力作りを行い、身体の土台を作ります。暑さが厳しい中です。トレーニングは涼しい時間帯を選び、決して無理する事なく行っていきましょう。

まずは走るスタミナを作ります。ゆっくりペースで30分のJOGを週3日間行います。現在走る習慣がない方は、いきなり無理をすると怪我をしますので、最初は5分歩いて5分走るを繰り返すところからスタートしましょう。徐々に慣れてくれば、走る時間を増やしていきます。ゆっくりペースで30分JOGが続けられるようになればOKです。

8月は暑さが厳しいですので、室内での運動も取り入れていきましょう。水泳や水中ウォーキングはスタミナ養成に最適です。特に水泳は全身運動となりますので、30分泳げば相当な運動量が確保できますよ。

## TEAM 6時間

## 1週間の 練習メニュー

月曜	休み
火曜	ジョギング30分 ペースはゆっくり or (水泳や水中ウォーキング30分)
水曜	休み
木曜	ジョギング30分 ペースはゆっくり
金曜	休み
土曜	ジョギング30分 ペースはゆっくり or (水泳や水中ウォーキング30分)
日曜	休み

## 8月のテーマ 「マラソン練習の基礎」

夏本番！暑い暑い8月ではありますが、龍馬マラソン6ヶ月前となる今日から、本番に向けて練習をスタートしていきましょう。先ずは無理なくマラソン練習に取り組む為の体力作りを行い、身体の土台を作ります。暑さが厳しい中です。トレーニングは涼しい時間帯を選び、決して無理する事なく行っていきましょう。

5時間を目指す皆さんは、既に走る習慣ができていると思いますが、ただ走るだけでなく6ヶ月という期間を通じて、自身の走りが変わっていく事を体感して欲しいと思います。先ずはスタミナ養成する期間です。練習ボリュームとしては45分のJOGを週3日実施する事を目標としましょう。ペースはゆっくりでかまいません。走る事を楽しみとして、1日の中で優先度を上げて時間を確保していきましょう。8月は暑さが厳しいです。室内での運動も積極的に取り入れましょう。週1回のランニングの代わりに水泳をするのも良いと思います。怪我予防にもなりますので、是非取り入れていきましょう。

TEAM  
5時間

## 1週間の練習メニュー

月曜	休み
火曜	ジョギング45分 ペースはゆっくり
水曜	休み
木曜	ジョギング45分 ペースはゆっくり or (水泳や水中ウォーキング30分)
金曜	休み
土曜	ジョギング45分 ペースはゆっくり
日曜	休み

## 8月のテーマ 「マラソン練習の基礎」

夏本番！暑い暑い8月ではありますが、龍馬マラソン6ヶ月前となる今日から、本番に向けて練習をスタートしていきましょう。先ずは無理なくマラソン練習に取り組む為の体力作りを行い、身体の土台を作ります。暑さが厳しい中です。トレーニングは涼しい時間帯を選び、決して無理する事なく行っていきましょう。

4時間を目指す皆さんも、この時期は先ずスタミナを養成する期間です。普段のJOGはリラックスして45分走りましょう。週末は涼しい場所を選び、ゆっくりペースでかまいませんので、90分～120分のロング走に取り組みます。山間部で起伏走をするのも筋力も鍛えられオススメです。スピードは必要ありません。ゆっくり長い時間身体を動かす事で、毛細血管が発達しスタミナUPにつながります。ドリンクは必ず携帯し水分補給はしっかりと取りましょう。暑さが厳しいですので、室内での運動も積極的に取り入れます。週1回のJOGを水泳に切り替えてみましょう。気分転換にもなりますよ。

TEAM  
4時間

1週間の  
練習メニュー

月曜	休み
火曜	ジョギング45分 ペース6'10/k
水曜	休み
木曜	ジョギング45分 ペース6'10/k or (水泳や水中ウォーキング30分)
金曜	休み
土曜	ロング走120分 ペース7'30/k
日曜	休み