

ランニングセミナー 8月のテーマ

8月配布資料「目標 完走」 2027年版



「マラソン練習の基礎」

いよいよ龍馬マラソン申込みがスタートしました。これから本番まで約6ヶ月です。完走を目標とする方も、自己ベストを狙ってタイムを重視する方も、先ずは42kmを走り切るための土台作りからスタートです。とても暑さが厳しいですので、涼しい時間帯を選び、水分補給を最優先に少しずつ身体を慣らしていきましょう。

TEAM 目指せ完走！

完走目標の方は、先ずはウォーキングで運動習慣を身につけます。週3日間の30分ウォーキングです。ポイントは速歩きを意識し、いつものウォーキングよりもスピードを上げます。歩くフォームも意識しましょう。しっかりと腕を振り、胸を張って猫背にならないようにします。ウォーキングが継続できるようになったら、週1日だけ15分ほどゆっくり走ってみましょう。走って&歩いてを繰り返してもOKです。暑さが厳しいですので、水泳や水中ウォーキングを取り入れるのも◎。大型商業施設でお買い物しながら歩く距離を延ばすのも良いですね。無理なく運動習慣を！

1週間の 練習メニュー

月曜	休み
火曜	ウォーキング30分 速歩きを意識（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分のジョギング）
金曜	休み
土曜	ウォーキング30分 速歩きを意識（水泳や水中ウォーキングでもOK）
日曜	休み

ランニングセミナー 8月のテーマ

TEAM 6時間

1週間の 練習メニュー

8月配布資料「目標 6時間」 2027年版 「マラソン練習の基礎」



いよいよ龍馬マラソン申込みがスタートしました。これから本番まで約6ヶ月です。完走を目標とする方も、自己ベストを狙ってタイムを重視する方も、先ずは42 kmを走りきる為の土台作りからスタートです。とても暑さが厳しいですので、涼しい時間帯を選び、水分補給を最優先に少しずつ身体を慣らしていきましょう。

6時間を目指す皆さんも、まずは走る土台を作っていきます。最初は5分歩いて5分走る運動を30分繰り返します。徐々に慣れてきたら、5分歩いて10分走るなど、走る時間を増やしていきます。ペースはゆっくりでOKです。最終的に30分続けて走れることを目標にしましょう。8月は暑さが厳しいため、水泳や水中ウォーキングを代替運動として取り入れるのもおすすめです。特に水中ウォーキングは、水の適度な負荷で心拍数が上がり、効率の良い有酸素運動になるとともに、体幹部の筋力アップにもつながります。積極的に取り入れましょう。

月曜	休み
火曜	ウォーキング＆RUN 5分交互に 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分目標 ペースはゆっくり
金曜	休み
土曜	ウォーキング＆RUN 5分交互に or (水泳や水中ウォーキング30分)
日曜	休み

「マラソン練習の基礎」

いよいよ龍馬マラソン申込みがスタートしました。これから本番まで約6ヶ月です。完走を目標とする方も、自己ベストを狙ってタイムを重視する方も、先ずは42 kmを走りきる為の土台作りからスタートです。とても暑さが厳しいですので、涼しい時間帯を選び、水分補給を最優先に少しずつ身体を慣らしていきましょう。

5時間を目指す皆さんは、日常的に走る習慣ができていると思います。これから6か月かけて目標タイムを切るためのスピードと体力をつけていきます。走ることがどんどん楽しくなるクラスです。大事なポイントは決して無理をしないこと。体が変わっていくことをモチベーションに一つずつレベルアップしていきましょう。まずは30分～45分のJOGを週3日走れることを目標にします。ペースはゆっくりでOKです。会話しながら走れるペースでJOGを楽しみましょう。8月は暑さが厳しいため、スポーツクラブのトレッドミルや水泳・水中ウォーキングも積極的に取り入れ、夏場のスタミナアップにつなげていきましょう。

月曜	休み
火曜	ジョギング30分～45分 ペースはゆっくり
水曜	休み
木曜	ジョギング30分～45分 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30分～45分 ペースはゆっくり
日曜	休み

ランニングセミナー

8月のテーマ

8月配布資料「目標 4時間」 2027年版



「マラソン練習の基礎」

いよいよ龍馬マラソン申込みがスタートしました。これから本番まで約6ヶ月です。完走を目標とする方も、自己ベストを狙ってタイムを重視する方も、まずは42kmを走りきる為の土台作りからスタートです。とても暑さが厳しいですので、涼しい時間帯を選び、水分補給を最優先に少しずつ身体を慣らしていきましょう。

4時間を目指す皆さんも、夏場はスタミナを養成する期間です。週3日のトレーニングを基本に、平日は45分JOGを行い、週末はゆっくりペースでOKですので、90分～120分のロング走を行います。暑さが厳しいため、ロング走は早朝に行うか、スポーツクラブのトレッドミルを利用するなど、日中に無理をして走らないようにしましょう。ゆっくりペースでのロング走はLSDといい、毛細血管を発達させてスタミナ向上を図る、マラソンを走り切るための土台作りに欠かせない練習です。ドリンクは必ず携帯し、水分補給をこまめに行いながら走りましょう。週1回のJOGを水泳などに切り替えるのもおすすめです。

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