

10月のテーマ

「42.195kmを走り切る身体づくり」

10月に入りました。朝晩は涼しくなり、呼吸も楽に感じられるようになってきたと思います。この時期から走る距離を少しずつ増やしていきます。身体の調子が良いからといって、一気に練習量を増やすと怪我につながります。大切なのは積み重ねです。前週比で5%～10%以内に抑え、少しずつ増やすことを心がけましょう。練習量が増えたら、食べることも大切です。走った後は旬の食べ物をしっかり食べて、マラソンを走り切る身体づくりに取り組みましょう。

TEAM 目指せ完走！

夏場は週3日の運動習慣をつけることを目標に取り組んできました。ここからは、歩く時間の一部を走る時間に置き換えていきます。走るペースはゆっくりで大丈夫です。10分の速歩＋20分のJOGを基本メニューとして、週3日取り組みます。無理をせず、走ることがきつい場合は歩きましょう。歩く速度は速めに、走る速度はゆっくりと、30分で3.5～4 kmの距離となります。本番も歩くことと走ることを繰り返します。まずは20分走り続けられることを目標に取り組みましょう。

1週間の 練習メニュー

月曜	休み
火曜	10分速歩＋ジョギング20分 ゆっくりペース
水曜	休み
木曜	10分速歩＋ジョギング20分 ゆっくりペース
金曜	休み
土曜	10分速歩＋ジョギング20分 ゆっくりペース
日曜	休み

10月のテーマ

TEAM

6 時間

1 週間の 練習メニュー

「42.195kmを走り切る身体づくり」

10月に入りました。朝晩は涼しくなり、呼吸も楽に感じられるようになってきたと思います。この時期から走る距離を少しずつ増やしていきます。身体の調子が良いからといって、一気に練習量を増やすと怪我につながります。大切なのは積み重ねです。前週比で5%～10%以内に抑え、少しずつ増やすことを心がけましょう。練習量が増えたら、食べることも大切です。走った後は旬の食べ物をしっかり食べて、マラソンを走り切る身体づくりに取り組みましょう。

涼しくなってきましたので、週3日のJOGの練習量を増やしていきましょう。45分のJOGを行う日を1日増やします。ペースは変わらずゆっくりでOKです。季節の風を感じながら、気持ちよくJOGができるペースで走りましょう。走ることが楽しくなってきますね。余裕がある方は、30分のJOGを行う日に、ラスト5分だけペースアップしてみましょう。少し呼吸がきつく感じられますが、走り続けられるペースが目安です。この5分間のペースアップが、次のステップにつながる走りの余裕を生みます。ラスト5分のペースアップに取り組んでみてください。

月曜	休み
火曜	ジョギング45分 ゆっくりペース
水曜	休み
木曜	ジョギング30分 ゆっくりペース＋ラスト5分ペースアップ
金曜	休み
土曜	ジョギング45分 ゆっくりペース
日曜	休み

ランニングセミナー10月配布資料「目標 5時間」



10月のテーマ

TEAM

5 時間

1 週間の 練習メニュー

「42.195kmを走り切る身体づくり」

10月に入りました。朝晩は涼しくなり、呼吸も楽に感じられるようになってきたと思います。この時期から走る距離を少しずつ増やしていきます。身体の調子が良いからといって、一気に練習量を増やすと怪我につながります。大切なのは積み重ねです。前週比で5%～10%以内に抑え、少しずつ増やすことを心がけましょう。練習量が増えたら、食べることも大切です。走った後は旬の食べ物をしっかり食べて、マラソンを走り切る身体づくりに取り組みましょう。

涼しくなり、週3日のJOGにも余裕が出てきた頃だと思います。10月は週末の練習量を増やします。週末などの休日に、90分間のJOGに取り組みましょう。ゆっくりのペースでフォームが崩れないよう意識し、90分間走り続けることを目標とします。途中の給水は必ず行ってください。自販機の前で立ち止まっても構いませんので、少なくとも2回は水分を補給しましょう。先月からのラスト5分のペースアップも継続します。呼吸はきつくなりますが、走り続けられるペースが目安です。毎回のJOGのラストに取り組みましょう。

月曜	休み
火曜	ジョギング45分 ゆっくりペース+ラスト5分ペースアップ
水曜	休み
木曜	ジョギング45分 ゆっくりペース+ラスト5分ペースアップ
金曜	休み
土曜	ジョギング90分 ゆっくりペース（給水2回以上必須）
日曜	休み

10月のテーマ

「42.195kmを走り切る身体づくり」

10月に入りました。朝晩は涼しくなり、呼吸も楽に感じられるようになってきたと思います。この時期から走る距離を少しずつ増やしていきます。身体の調子が良いからといって、一気に練習量を増やすと怪我につながります。大切なのは積み重ねです。前週比で5%～10%以内に抑え、少しずつ増やすことを心がけましょう。練習量が増えたら、食べることも大切です。走った後は旬の食べ物をしっかり食べて、マラソンを走り切る身体づくりに取り組みましょう。

TEAM

4 時間

TEAM4時間は週末に120分のロング走を行いながら、平日の45分のJOGの後に「流し」を取り入れましょう。安全に走れる100mほどの直線区間を、全力の70%程度のスピードで5本走ります。決して全力走ではありません。腰高の姿勢と大きな腕振りを意識して、気持ちよく走り切ります。同じペースのJOGだけだとフォームが小さく固まります。流しを取り入れることで筋力の強化につながり、速い動きに関わる神経にも刺激が入り、スピードに余裕が生まれます。無理をしすぎないように流しを取り入れましょう。

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 (ジョギング後に100m流しを5本)
水曜	休み
木曜	ジョギング45分 ペース 6'10/k (ジョギング後に100m流しを5本)
金曜	休み
土曜	ロング走120分 ペース 6'30/k～7'00/k
日曜	休み