

【第2回テーマ：ピッチ】 "ピッチ走法"を磨いてレースを楽に走ろう

★第1回の復習

①ランニングのペースは、【ピッチ】と【ストライド】で決まる！！

ピッチとは……

- ・『歩数』のことを言います（別の言い方では、『走りのテンポ』や『走りのリズム』と言われます）
- ・1分間辺りの歩数として計算され、<歩/分>として考えられます

ストライドとは……

- ・『歩幅』のことを言います（別の言い方では、『走りのダイナミクス』と言われます）
- ・1歩辺りの距離や長さとして計算され、<m/歩>として考えられます

②理想的なピッチ数とはいくつか！！

性別や身体的特徴（身長・足の長さ）などでも変化はしますが、目安としては、

【男性】：上を目安

【女性】：上を目安

<補足> 男性上級者ランナー 0歩、女性上級者ランナー 0歩と言われています

★ピッチ走法を極める：①【正しい姿勢】でいること

姿勢チェックをしよう

- 背中が丸まっている（猫背傾向）
- 顔が肩より前に出ている（顔が前のめり）
- 目線が下向きがち（背中が丸まっている方に多い）
- 腰が反っている（全く腹筋に意識が入っていない）

↓

1つでも当てはまっていると、姿勢が崩れている可能性が高い

正しい姿勢とは

上記の4項目をクリアしている姿勢を【正しい姿勢】として捉えてください

※細かくはもっと項目があります。最低限の項目です

1. 背中がスッと伸びている
2. 顔が前に出ず、肩の真上付近にある（併せて、顎を軽く引いた状態）
3. 目線が水平方向か水平やや下方向
4. 腹筋に意識が入り、腰が反っていない

↓

正しい姿勢は、第3回以降のすべての項目において通じる共通要素です。しっかり意識して正せるようにしていきましょう。

★ピッチ走法を極める：②正しい姿勢で【正しい腕振り】をすること

正しい姿勢で、正しい腕振りができるようになる

1. 止まった状態で腕振りをするだけで、身体が前に進むような感覚が生まれる

→正しく腕を振れば、踵が自然と浮き上がり、身体が勝手に前に押し出されるような感覚になります

2. 止まった状態で腕振りをするだけで、勝手に骨盤がスイングします

→正しく腕を振れば、勝手に骨盤が左右にスイングするようになります。

↓

上半身と下半身が連動するようになり、『動き』や『情報』が相互に伝わるようになります。

★ピッチ走法を極める：③腕振りでリズムをとって、ピッチを刻むイメージ

・【正しい姿勢】と【正しい腕振り】によって、上半身の情報が下半身に伝わるようになります。

・上半身の『腕振り』のリズムが、下半身の『ピッチ』のリズムと一致するようになります。

その結果、

【腕振りの回数】 = 【ピッチ数】として、概算できるようになります。

腕振りでピッチを刻めるようになります。

腕振りをリズムよく行えば、ピッチのリズムも良くなり、ピッチ走法の質が格段に高まります。

↓

【結論】ピッチは、下半身で刻むものではなく、上半身の腕振りで刻むものです

【第2回テーマ：ピッチ】 "ピッチ走法"を磨いてレースを楽に走ろう

★実践①：正しい『姿勢』の作り方

【背伸び運動】で作る！



★実践②：正しい『腕振り』の仕方

【腕振り】ではなく【ヒジ引き】のイメージ

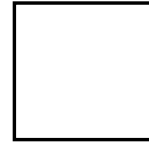


★実践③：ランニング前のウォーミングアップ 【肩甲骨周り】徹底動き作り・マスト3選

①：「腕を前後に振り子スイング」のスキップ

1. 片方の腕を前に伸ばし、かくように前から後ろへ振り子のようにスイングさせる
 2. 1を行った時に、すれ違うようにして、もう片方の腕が前に伸ばされる
 3. この動きを繰り返しながら、リズムよくスキップする
- ※肘はしっかり伸ばした状態で行き、肩甲骨を意識してしっかりと引くこと
※上半身が前後左右にブレないようにして行う事

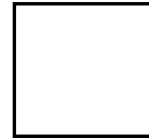
(動画QRコード)



②：「手のひらを前後でタッチ」のスキップ

1. 両腕を肩の高さと水平になるよう前に伸ばし、手の平同士をタッチ（前にならえ状態）
 2. 両腕を横方向→後ろ方向に動かしていき、後ろで手の平同士をタッチ
 3. この動きを繰り返しながら、リズムよくスキップする
- ※肘をしっかりと伸ばしておくこと
※上半身が前後左右にブレないようにして行う事

(動画QRコード)



③：「腕を対角に伸ばし胸を張る」のスキップ

1. 両腕を前にならえした状態で、手の平同士を向かい合わせる
 2. 右腕を右上に開き、左腕を左下に開く（大胸筋が対角に開く）
 3. 1の状態に戻して、手の平同士をタッチし、今度は左右上下入れ替えて開く
 4. この動きを繰り返しながら、リズムよくスキップする
- ※上半身が前後左右にブレないようにして行う事

(動画QRコード)



★実践④：ビルドアップ走【スローペース ⇒ レースペース】

- ・一定の距離ごとにペースを変化させる【ビルドアップ走】で、ピッチ走法を自分のものにしていきます。
- ・【スローペース】でピッチが刻めるようになったら、本番ペースの【レースペース】でもピッチを刻めるようにします。
- ・段階的にペースを上げて、習得をしていきましょう。

実施時の注意点

- ※スローペースから入ることがポイントです。慣れないうちに、レースペースから185の【ピッチ】を刻みにくくなります。
- ※レースペースに入った際、ピッチが乱れるようなら一度ペースを調整して下さい。（ピッチが乱れたままレースペースにすると練習にならない）
- ※練習時間は、長くても1時間強で終了させることをおすすめします（意識して集中して実施しましょう）

実践方法とタイム

①初心者（フルM目標：完走～5時間程度、ハーフM目標：完走～2時間程度、10キロM目標：完走）

- <スローペース> ①7分/km or ②7分30秒/km ※楽に走れる方を選択する
<レースペース> ①6分30秒/km or ②7分/km ※スローペースから30秒ペースを上げる
<距離> 8～10km程度 ※スローペースとレースペースの距離配分は、<半分ずつ>で実施

②脱初心者（フルM目標：5時間～4時間30分、ハーフM目標：2時間切り、10キロM目標：1時間～50分）

- <スローペース> ①6分30秒/km or ②7分/km ※楽に走れる方を選択する
<レースペース> ①6分/km or ②6分30秒/km ※スローペースから30秒ペースを上げる
<距離> 8～10km程度 ※スローペースとレースペースの距離配分は、<半分ずつ>で実施

③中級者（フルM目標：4時間～3時間30分、ハーフM目標：1時間45分～1時間30分、10キロM目標：45分～40分）

- <スローペース> ①5分30秒/km or ②6分10秒/km ※ピッチを刻めるペース設定にすること（レースペース-30秒）
<レースペース> ①5分/km or ②5分40秒/km ※<サブ3.5目標：5分/km>、<サブ4目標：5分40秒/km>が本番ペース
<距離> 10～12km程度 ※ピッチを意識できるなら、レースペースの距離配分を多くしてOK

④上級者（フルM目標：3時間切り、ハーフM目標：1時間25分～1時間20分、10キロM目標：38分～35分）

- <スローペース> ①4分40秒/km or ②5分/km ※ピッチを刻めるペース設定にすること（レースペース-30秒 or 50秒）
<レースペース> ①4分10秒/km or ②4分30秒/km ※<サブ3目標：4分10秒/km>が本番ペース
<距離> 10～12km程度 ※ピッチを意識できるなら、レースペースの距離配分を多くしてOK

ピッチを極めるビルドアップ走の最適ペース

