

【第5回テーマ：経済性（フォーム）】 効率的なフォームを磨いて、エネルギーロスをなくそう

★ランニングで、速く長く走る（目標タイム達成する）には

目標タイムを達成する【ペース】 × ペースを刻み続ける【持続性】 × 結果を出せる【身体の状態】

【ペース】 = ①ピッチ（歩数） × ②ストライド（歩幅）

【持続性】 = ③経済性（フォーム） × ④身体力（身体構造の利用） × ⑤筋持久力（スタミナ）
× ⑥心肺能力（呼吸の安定） × ⑦ペース管理力（ペースを一定に刻む）

【身体の状態】 = ⑧自己管理力（怪我をしていない） × ⑨調整力（疲労が少ない）

★ペースと同時に大事なものは、そのペースをいかに『持続』させるか

持続性とは・・・

- ・『持続性』とは、意識しているペースを少しでも長い時間キープできるようにすることです
- ・いかに、ペースがコントロール出来ても、長時間それを続ける事が出来なければ、目標タイムを達成することは出来ません

持続性を決める5つの要素

・『持続』とは、下記の5つの要素を通じて決定されます

- ①効率的なランニングフォーム、②身体の使い方（身体力）、③筋持久力（スタミナ）、④心肺能力、⑤ペースコントロール能力

★【①効率的なランニングフォーム】でペースを持続させる

『効率的なフォーム』で走れるようになると、走行時の【無駄な筋力使用をなくし】、【最小限の動きで大きな一歩を稼ぐ】ということができます！
その結果、ペースを長い時間、『持続』させることが可能になります。

『効率的なフォーム』とよく聞きますが、その効率的なランニングフォームとは何なのでしょう？

当塾が考える効率的なフォームは、**以下の3つ**です！！

① フォーム（上半身と下半身の動きの連動）

・言い換えると、ランニングフォーム

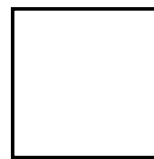
というフォームほど効率的なものはありません！

【習得方法】

- ・第1、2回で実践した『正しい姿勢』、『正しい腕振り』を実践・反復する
- ・第3、4回で実践した『下半身のフォームの安定』、『股関節の柔軟性』を実践・反復する
- ・**連動するための動き作りを実践する（裏面記載）**

（正しい姿勢↓）

（正しい腕振り↓）



② フォーム（ストライドとピッチのバランス）

・言い換えると、ランニングフォーム

・マラソンにおいては無駄な動きでしかありません！！

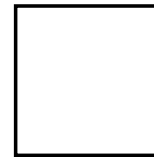
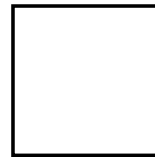
【習得方法】

- ・第1、2回で実践した『正しい姿勢』、『正しい腕振り』を実践・反復する
- ・第3、4回で実践した『下半身のフォームの安定』、『股関節の柔軟性』を実践・反復する
- ・**意識して走る**

【下半身のフォームの安定】

（真下で着地↓）

（拇指に体重↓）



③ フォーム（正対面が真っ直ぐ）

・言い換えると、ランニングフォーム

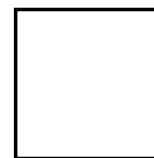
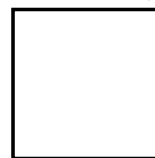
・特に、による怪我が増えています！！

【習得方法】

- ・**の動き作りを実践する（裏面記載）**

（股関節柔軟性↓）

（股関節柔軟性↓）



効率的なランニングフォームは一日にしてならずです！！

これまでの第1回～第4回の動きを実践し、反復することに尽きます！

今回の動き作りと合わせて実践をしていきましょう！！

【第5回テーマ：経済性（フォーム）】 効率的なフォームを磨いて、エネルギーロスをなくそう

★実践①：効率的なフォームになっているかをチェックしよう

①上半身と下半身の連動	➡	【対策】 下記WU動画の ①と②を実施
②ストライドとピッチのバランス	➡	() を意識↓
③正対面の動き	➡	【対策】 下記WU動画の ③と④を実施

★実践②：ランニング前のウォーミングアップ【効率的フォーム】に近づく為の動き作り

①：「ジャンピングツイスト運動による連動性アップ」の動き作り

1. 両足を揃えた状態で、腰をツイストしながら小刻みなジャンプを繰り返す（リズムよく）
2. 1の状態に正しい腕振りを加えて、腕振りで腰（下半身）がツイストする感覚を覚える
3. これを20～30回ほど、リズムカルにテンポよく行う
※着地点が移動していかないようにバランスを意識する
※視線は真っ直ぐで、姿勢が崩れないように注意

(動画はこちら→)



②：「前後ランジ×肩甲骨寄せによる連動性アップ」の動き作り

1. ランジは、まず腿をしっかり上げてから、前に大きく開脚して、膝の角度が90度になるように沈みます
2. 腕の動きは、腿を上げると同時に、肘を伸ばし真上に真っ直ぐと伸ばします（グリコのマークのイメージ）
3. 膝を90度に曲げた際には、手のひらを外側に向けながら、肘を曲げて身体を真横までしっかり下ろす
4. これを正確にゆくり行い、左右交互に前進していきます
※上半身は前傾せず真っ直ぐ保ち、視線は真っ直ぐにすること

(動画はこちら→)



③：「足先と膝の向きを合わせたスクワット」の動き作り

1. 両足は拳1個分を開けて、足先を真っ直ぐにし、膝を伸ばして立ちます
2. 膝を曲げて腰を落とします。必ず、膝の向きがまっすぐ向くように行います
3. その際、拇指球に体重を乗せながらやると効果的です
※視線は真っ直ぐで、姿勢が崩れないように注意
※膝と足先の向きが必ず同じに向くようにしましょう

(動画はこちら→)



④：「足先と膝の向きを合わせた片足スクワット」の動き作り

1. ③の動きを片足動作で行います
2. 片足の場合も必ず足先と膝が同じ方向に向くように行います（片足バランスが難しければ軽く支えを持ってOK）
3. 両足ともに実施するようにしましょう
※視線は真っ直ぐで、姿勢が崩れないように注意
※少し難易度の高いメニューですが、意識して行えば効果はあります

(動画はこちら→)



★実践④：フォームを意識したジョグ走 & ウィンドスプリント（WS）走【80m×3本】

- ・ペースを意識しない【ジョグ走】が、フォームをしっかり意識するのに有効です。
- ・短い距離を速く走る【ウィンドスプリント走】で、上半身と下半身の動きを連動させていきます。

実施時の注意点

- ※ジョグ走は、**1つ1つの動きを意識して、とにかく3つのポイントを保つことだけに集中**して行いましょう！（ペースを上げないのがコツです）
- ※フォームの持続性がテーマのジョグ走は、【距離】ではなく【時間】で練習をするほうが効果的です（ペースを設定するとペース走になりがち）
- ※ウィンドスプリント走は、**フォームが崩れぬよう、全力の80%程度位で走るのがコツ**です。

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）

- <時間> **40分程度** ※距離よりも一定時間保てるようにしましょう、ペースはあえて設定なし
- <WS走> **2～3本** ※全力の80%程度で実施

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）

- <時間> **40分程度** ※距離よりも一定時間保てるようにしましょう、ペースはあえて設定なし
- <WS走> **2～3本** ※全力の80%程度で実施

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）

- <時間> **50分程度** ※距離よりも一定時間保てるようにしましょう、ペースはあえて設定なし
- <WS走> **2～3本** ※全力の80%程度で実施

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）

- <時間> **50分程度** ※距離よりも一定時間保てるようにしましょう、ペースはあえて設定なし
- <WS走> **2～3本** ※全力の80%程度で実施

フォームを意識したJOG走時に特に注意すべきポイント（個別ポイント）