

【第6回テーマ：身体力の利用】 身体本来の力を理解して、エネルギーを最大発揮しよう

★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

★【②身体力】を活かして、最小力で最大効果を得る！！

身体力とは、身体に備わっている【バネの力（＝反射の力）】を指します！

この力を利用できると、1つの動作で2倍3倍の推進力を得られることになります！！

そもそも反射とは？？

伸びた筋肉は、元に戻ろうとする性質があります。それを『反射』と言います。

『反射』は元に戻ろうとする際、弓矢のように強い反発力を持って戻ります。

※"なわとびの動き"は反射を利用した動きの代表例。なわとびは「反射エネルギー」を利用して飛んでいます。

(反射の解説動画↓)

ランニングにおける反射の利用

ランニングでは主に、以下に記載する『2つの反射』を利用します。

この反射エネルギーを利用すれば、ランニングにおける一歩は簡単に稼ぐことができます！

“最小の力で最大の効果を得る”これが反射の利用です！！



★ランニングに活かしやすい【バネ(反射)の力】は、大きく2つある！

1. 【ふくらはぎの筋肉】の反射の力を活かす

ランニングにおいて、最も簡単に取り入れやすい【バネ(反射)の力】です。(取り入れやすいが、)

でイメージ作りをします。

【利用する為の条件】

- ・が必須です
- ・状態で行う

使い方の
イメージTR①



使い方の
イメージTR②



【コツ】

2. 【ハムストリングス～お尻の筋肉】の反射の力を活かす

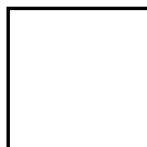
ランニングにおいて、一番使えたと効果的な【バネ(反射)の力】です。()

でイメージ作りをします。

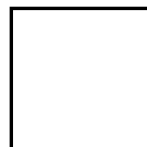
【利用する為の条件】

- ・が必須です
- ・

使い方の
イメージTR③



使い方の
イメージTR④



【コツ】

・

※ハムストリングス～お尻の筋肉が使えていない人が多い為、最初は結構疲れるはず。無理をしすぎないように行ってください。

まずは、上記を実践して反射を使う『感覚』を養いましょう！ は速めがコツです！

【第6回テーマ：身体力の利用】 身体本来の力を理解して、エネルギーを最大発揮しよう

★実践①：ランニング前のウォーミングアップ【ふくらはぎ・ハムストリング・お尻】のストレッチ

普段なかなか使用していないことが多い部位です！必ず軽く刺激を与えてから行います！！

①：ふくらはぎ / 動的ストレッチ

1. 前後に開脚し、アキレス腱伸ばしの状態を作ります（後ろの足の踵が軽く浮く程度の開脚）
2. 姿勢はしっかり立たせて、目線は真っ直ぐにします
3. そのまま前側の足の膝の上に両手を添え、姿勢・目線をキープしたまま軽く前傾します
4. 後ろ足の踵を地面に付ける動きをリズムよく行い、ふくらはぎ周りを伸ばします
※姿勢と目線を崩すと、効果が弱くなるので注意しましょう。これを左右行いましょう

(動画はこちら→)



②：ハムストリングス / 動的ストレッチ

1. 立位姿勢から、片方の足を前に出します。その際、踵をつけて爪先上げて足を出します
2. 前に出した方の足のハムストリングス（腿裏の筋肉）が、少し伸びていると感じたらOK
3. 前に出している足の膝上に軽く手を添え、腰を真下に沈める動きをリズムよく行います
4. この時、目線は真っ直ぐにし、背中が丸くならないようにして行うといいです
※姿勢と目線を崩すと、効果が弱くなるので注意しましょう。これを左右行いましょう

(動画はこちら→)



③：お尻 / 動的ストレッチ

1. 立位姿勢から、片方の膝の上に、もう片方の足の足首（外側）がかかるように組みます（中腰姿勢）
2. 乗せている方の足の膝辺りに、同じ側の手を軽く添えます。もう片方の手はバランスをとる為支えるといいです
3. 姿勢はしっかり立たせて、目線は真っ直ぐにします
4. 2で添えた手を真下に押しながら、立っている方の膝を曲げて身体を真下に沈みこませます
5. これをリズムよく行います。姿勢と目線はしっかりキープし、左右行いましょう

(動画はこちら→)

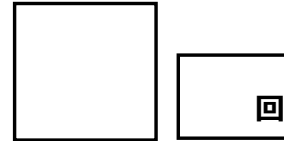


★実践②：パネ力を磨くための【補強トレーニング】 ※必ず①を実施してから行います

①：「両足ジャンプ」 / 前後にステップ

1. その場で小刻みな両足ジャンプを繰り返す（頬が軽く揺れるくらい脱力していること）
2. 軽く膝を曲げた状態で行い、ふくらはぎを使用している感覚（テンポよくスピーディがコツ）
3. 『正しい姿勢』と『目線はまっすぐ』にします
4. この状態から前後へ5～10cm程度の往復飛びをします
※沈み込み時に軽く膝を伸ばすと、ふくらはぎではなくお尻とハムストリングスのTRIになります

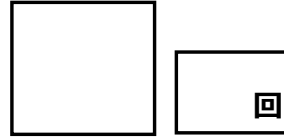
(動画はこちら→)



②：「前後開脚ジャンプ」 / ジャンプ時に入換え

1. 前後に開脚して、中腰程度になるように腰を落とします（前側の膝が120度程度）
2. 『正しい姿勢』と『目線はまっすぐ』にします
3. 頭の位置はなるべく水平を保ったまま、軽くジャンプして足を前後入れ替えます
4. まずはゆっくり行い動きを覚え、慣れたらテンポよくスピーディに行ってください
※ゆっくり行くと筋力強化、スピーディに行くと反射の強化になります

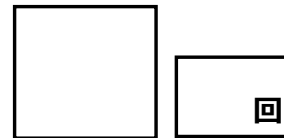
(動画はこちら→)



③：「バウンディング」 / ダイナミックに実施

1. 大きく跳ねるように、前方への片足飛びジャンプを左右交互に行います
2. 腕を大きく振り、膝を高く上げて行います
3. 前に進むよりも上に高くジャンプするように意識します
4. 大きな動作を意識しながらも、上半身はしっかりリラックスして行います
※始めはゆっくりと正確に行いましょう、慣れたらリズムよく行い反射力を磨きましょう

(動画はこちら→)



★実践③：ダウンヒル走【300m×8～10本】 ※距離を取れない場合は本数を増やすでもOK（200mはあれば理想）

- ・傾斜のある下りを勢いに乗って速いペースで走る練習方法です。
- ・スピードの出る下りをあえて速く走ること、【パネを使う感覚】、【それに応じた基礎筋力】を養います。
- ・注意しながら行う必要がありますが、得られる効果は相当高いです。

実施時の注意点

- ※ダウンヒル走は、初めて行う場合、【ペース】や【本数】をセーブして行いましょう。（いつも以上の負荷があるため注意が必要）
- ※また、負荷の高いメニューでもありますので、経験者でも十分注意して行ってください。（高頻度で行わないこと）
- ※ダウンヒル走は、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）

<ダウンヒル走> **8本程度**

<つなぎ> 歩きでOK

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）

<ダウンヒル走> **8本程度**

<つなぎ> 歩きでOK

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）

<ダウンヒル走> **8～10本程度**

<つなぎ> 歩きで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）

<ダウンヒル走> **8～10本程度**

<つなぎ> 歩きでOK

ダウンヒル走の
最適ペース

 (分/km)

本数

 (本)

頻度