

【第11回テーマ：ペース管理力②】 本番力を磨いて、自分でレースをコントロールしよう！

★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

★前回(第10回)の復習

1kmごとのペース誤差は結果的に後半の失速を招くこととなります。（筋肉を余計に浪費、心拍への負担増加、フォームの不安定）平均ペースを刻むことに意識しがちですが、重要なのは [] を刻む【ペース管理力】なのです。具体的には、 [] ことが重要です！！

★本番で力を発揮するための能力『本番力』

練習では設定ペース通り走れるのに、本番になると『設定ペースより速く走ってしまう』、 [] という方が多いです。いくら練習で上手く走ることが出来ても、本番でその実力を十分に発揮できなければ意味がありません。これが『本番力』です。

・何故本番になると練習通りに出来ない？

様々ありますが、**主な要因は**、 [] です。自分の設定ペースを守り切る為には、『平常心』、『動揺しないメンタル』といった**能力も必要になる**のです。

・本番力を身につける方法

この本番力は、主に『**経験値=大会出走回数**』によって磨かれるので、やはり大会出走経験の有無・回数はあるに越したことはありません。ですが、大会出走以外でも本番力を磨く方法があります。**下記を【正しいやり方】で、【メリット・デメリット】を把握して行うと効果を出せる**でしょう。

①『記録をとる練習を行う』パターン：自分自身で本番さながらにタイム計測を行う

→メリット：

→デメリット：

②『記録会に参加する』パターン：本人以外の誰か(主催者)にタイム計測を行ってもらう

→メリット：

→デメリット：

大会本番に出走するほどの「本番力」を磨くことはできませんが、これらでも十分に「本番力」を養えます！

★本番で気を付けるべきポイントをいくつか紹介

大会本番において自分の設定ペースを守る(=自分のレースを展開する)には、上記の『本番力』を身につける他にありません。とはいえ、**どんなランナーでも共通して気を付けるべきポイントが4つ**あるのでそれを紹介します。

① [] は極端なペースアップに注意する

→その1：「 [] 」です！しっかり自制しましょう（自分のレースを展開する）

→その2：「 [] 」ように注意が必要です

→その3：反対に、「 [] 」という場合も、急激なペースアップはNG

② [] でのペースアップはNG

→その4：「 [] 」時によくある心理状態で、9割まやかします

→その5：この地点で余力があるなら、「 [] 」を肝に銘じましょう（自分の設定ペースで自分のレースを展開する）

③ [] でのペースアップはNG

→その6：「 [] 」これもよくありますが、もう少し我慢です

→その7：「 [] 」地点での余力には注意です（「 [] 」で余力があればペースアップしてOK）

④ [] は心拍数と合わせてチェック!!

→その8：「 [] 」でペース維持に拘りすぎると、疲労が溜まりすぎることがあります。心拍数の上昇にも注意しましょう

→その9：「 [] 」はペースが上がりがやすくなります。勢いに任せないようにしましょう

【第1回テーマ：ペース管理力②】 本番力を磨いて、自分でレースをコントロールしよう！

★実践①：アップダウンコースの走り方のコツ（動画付き）

①：『上り』の走り方のコツ

1. 良い姿勢を作って、やや前傾姿勢で走る
2. 目線は、真つすぐかやや下くらいにする
3. 「」を使った腕振りで、「」で上る
4. リラックスする

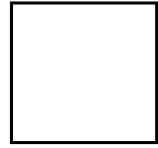
(動画はこちら→)



②：『下り』の走り方のコツ

1. 良い姿勢を作って、後傾しないように下る
2. 目線は、やや下くらいにする
3. リラックスする
4. 「」を意識して下る（スピードを抑えるにはこれが大切）

(動画はこちら→)



★実践②：本番前・タイムトライアル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

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、目線は真つ直ぐにします
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、少し伸びているなど感じたら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、目線は真つ直ぐにし、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

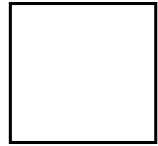
(動画はこちら→)



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、目線は真つ直ぐにします
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③：10kmタイムトライアル走 ※その他にもハーフ(21km)T.T走、30kmT.T走などがあります

- ・レース本番を想定し「10km走」を記録会形式で行います。記録をとることで、【レース本番】の緊張感を感じられる練習方法です。
- ・この練習(タイムトライアル)を行うことで、【本番力(平常心・メンタル)】+【高いペース管理力】を養うことができます。

実施時の注意点

- ※ポイントは、を意識して走ることです。
- ※時計を見て実施してもOKですが、あまり時計(ペース)を見すぎると注意してください。

実践方法とタイム ※目安

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)

- <目標タイム> 65分 or 60分
<ペース> 6'30 or 6'00 (km/分) ※ポイントは、

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)

- <目標タイム> 55分 or 50分
<距離> 5'30 or 5'00 (km/分) ※ポイントは、

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)

- <目標タイム> 45分 or 42分 or 40分
<距離> 4'30 or 4'15 or 4'00 (km/分) ※ポイントは、

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)

- <目標タイム> 38分 or 36分
<距離> 3'50 or 3'40 (km/分) ※ポイントは、

10kmTTの

目標タイム&ペース

目標タイム

(分)

目標ペース

(秒/km)

今回の結果

(分)

今回の10kmタイムトライアルの1km毎の通過タイム

★実践④：緻密な計算も本番力を発揮するために必要

- 目標タイムを達成する為に、がおすすめです！
- 理想は一定ペースですが、「アップダウン」、「ランナー渋滞」、「予定外の事態(トイレ休憩等)」により予定通りいかないことが多いです。
- * 通過タイム表もお渡しいたします！別紙を参照ください！！