

【第1回テーマ：ピッチ】 基本走法のピッチ走法を学ぼう

★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）

★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さ』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

★【ピッチ】を上げるとペースが上がる！！

（例）ストライド（歩幅）は1.0mの一定でピッチを変化させた場合

① 160歩(分) × 1.0m(/歩) = 160m(/分) つまり、9.6km(/時)	1時間で9.6km進む	フルマラソン単純計算：4時間24分
② 180歩(分) × 1.0m(/歩) = 180m(/分) つまり、10.8km(/時)	1時間で10.8km進む	フルマラソン単純計算：3時間55分
③ 190歩(分) × 1.0m(/歩) = 190m(/分) つまり、11.4km(/時)	1時間で11.4km進む	フルマラソン単純計算：3時間42分
④ 200歩(分) × 1.0m(/歩) = 200m(/分) つまり、12.0km(/時)	1時間で12.0km進む	フルマラソン単純計算：3時間31分

↓
ピッチを1分間で ことができれば、タイムは格段に変わる！！

★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】： を目安

【女性】： を目安

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

★ピッチ 以上を目安に走るのが【ピッチ走法】！ そのメリットは？！

①着地している時間が短くなるので、【膝や腰や足首などの関節】への負担が減る

- ピッチ数が多いということは、着地時間が短く、膝や腰や足首の曲げ伸ばしの動きを少なくできるので、負担が減ります。
- 反対に、ピッチが少ないということは、曲げ伸ばしの時間が大きくなり、関節負担が増えるのです。

②ランニング時の上下動が少なくなるので、無駄なエネルギー消費を抑えられます

- ランニングは、【前方向へ進む水平ジャンプ運動】です。上下動があるということは水平方向への動きの妨げになり、無駄な動きとなるのです。
- ①の通り、各関節の曲げ伸ばしが少なくなるので、身体が上下に動くことを抑制できます。
- ピッチ数が少ないと、関節の曲げ伸ばしが多くなるので、上下に動きやすくなります。結果無駄な動きを作ることになります。

★但し、ピッチは上げれば良いというものではない！！ そのデメリットは？！

①ピッチを上げる意識が強すぎると、【ストライド】が小さくなる傾向がある

- 「ピッチを意識すると動きが小さくなる」と言われますが、数字に拘りすぎるとダイナミクスさがなくなる傾向にあります。

②ピッチを上げる意識が強すぎると、【フォームが崩れる原因】になることもある

- ピッチを意識しすぎて常に足を着こうとすると、足踏みのような動きになり身体全体の動きがぎこちなくなり、フォームが乱れることがあります。

↓

とはいえ、走りの基本はリズムを刻みフォームを安定させやすい【ピッチ走法】です！！

自然にピッチを上げるためのコツ・その為のウォームアップや練習を覚えていきましょう！！

その次に、ストライドを上げる練習をしていきましょう！！

【第1回テーマ：ピッチ】 基本走法のピッチ走法を学ぼう

★実践①：自分の現在のピッチ数を知ろう

- ・1分間、いつも通りのペースで走って、歩数を数えましょう。
- ・ペースは気にせず、普段通りの走りやすいペースで走ってください。

あなたの現在のピッチ（歩数）

(歩/分)

★実践②：現在のフォームの癖を知ろう

①

②

★実践③：ランニング前のウォーミングアップ【肩甲骨周り】動的ストレッチ・マスト3選

①：「指先肩タッチ式」肩甲骨ストレッチ

1. 両方の手の指先を肩に乗つける
 2. 肘で内から外に大きな円を描くように外回しする
 3. これを20回ほど行う
- ※小さな動きにならないように気をつける
※視線は真っ直ぐで、姿勢が崩れないように注意

(動画QRコード)

②：「肘伸ばし式」肩甲骨ストレッチ

1. 片手を肘を伸ばして真上に上げる（肘が耳にくっつくように上げること）
 2. そこから肘をしっかりと伸ばした状態で前回し20回
 3. 反対回しも続けて20回行う
- ※後ろに手が回るとき、なるべく肩甲骨を寄せるようにすること
※視線は真っ直ぐで、姿勢が崩れないように注意

(動画QRコード)

③：「ショルダープレス式」肩甲骨ストレッチ

1. 両手を肘を伸ばして万歳する（その際、手のひらは向かい合わせにする）
 2. 肘が90度になるよう曲げ下ろす（その際、手のひらが外側を向くようにして下ろす）
 3. 1のポジションに戻し、繰り返して20回行う（1のポジションに戻す際は肘をしっかりと伸ばす）
- ※2で腕を下ろした際、手のひらが頭の横が後ろにあること（前はNG）
※視線は真っ直ぐで、姿勢が崩れないように注意

(動画QRコード)

★実践④：ピッチを意識したスローペース走

- ・一定のペースで走り、リズムを取りやすい【ペース走】が、ピッチを最も意識しやすい実走メニューです。
- ・ あえて通常よりペースを抑えた【スローペース走】とします。

実施時の注意点

- ※まずは がポイントです。 【ピッチ】を意識しくなります。
- ※最初はごちなく感じるかもしれませんが、慣れるまでは徹底的に意識して我慢しましょう！
- ※練習時間は、長くて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）

- <ペース> ※楽に走れる方を選択する
<距離> ※およそ1時間程度

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）

- <ペース> ※楽に走れる方を選択する
<距離> ※およそ1時間程度

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）

- <ペース> ※速く走る練習ではないので、
<距離> ※およそ1時間程度

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）

- <ペース> ※速く走る練習ではないので、
<距離> ※およそ1時間程度

自分のピッチを意識したスローペース走の最適ペース

(分/km)