

【第3回テーマ：ストライド】 応用走法のストライド走法を学ぼう

★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ペース管理能力（ペースを一定に刻む）

【身体の状態】 = ⑧自己管理能力（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

★【ストライド】を概算しよう！（平均値を知る）

ストライドは、身長により異なります。正確なストライド幅は計測する必要がありますが、ある程度目安は付けられます。

概算で知るストライド目安：身長×0.6

- ①身長：150cm → 150(cm) × 0.6 = ストライド幅：90cm(/歩)
- ②身長：160cm → 160(cm) × 0.6 = ストライド幅：96cm(/歩)
- ③身長：170cm → 170(cm) × 0.6 = ストライド幅：102cm(/歩)
- ④身長：180cm → 180(cm) × 0.6 = ストライド幅：108cm(/歩)

↓
もっと簡単にすると、

【男性】： 、【女性】： がストライド幅の平均

★【ピッチ】と同様に、【ストライド】を上げるとペースが上がる！！

（例）ピッチは185歩(/分)の一定で、ストライドを変化させた場合

- ① cm(/歩) × 185歩(/分) = km進む フルマラソン単純計算：4時間13分
- ② cm(/歩) × 185歩(/分) = km進む フルマラソン単純計算：3時間48分
- ③ cm(/歩) × 185歩(/分) = km進む フルマラソン単純計算：3時間27分

↓
【第1回】、【第2回】でお伝えしたとおりですが、理想的なピッチ数は【男性】：歩、【女性】：歩です。
この理想的なピッチ数を刻める状態で、ストライドを だけ伸ばせるようになると、

- ① 広くなれば、計算上、男女ともに20分以上はタイム短縮ができる！
- ② だけで十分タイムは変わる！！

★むやみやたらにストライドを広げるのが、【ストライド走法】ではない

上記の通り、むやみやたらとストライドを広げる必要はありません。

重要①

“ストライドが広い走り”=【ストライド走法】ではありません！ストライドを意識した走りがストライド走法です！
そして、ストライド走法のファーストステップは、 です！！

重要②

【ストライド走法】は 走法だと覚えておきましょう！！
【ピッチ走法】が出来ずに行ってしまうと、下記のようなリスクがあります！！

★ストライド走法で、むやみにストライドを広げてしまうリスク

①オーバーストライド

- 身体よりも前側に足が着地してしまう走りのことをいいます。
- このような走り方は、**【膝関節】**や**【腿周りの筋肉】**に過度な負担をかけることになり、ランナーを怪我にさせる原因第1位と言ってもいいでしょう。

②ピッチ数の減少

- ピッチ数が減ると、着地している時間が長くなるので、**【膝や腰や足首などの関節】**への負担が増えます。
- ピッチ数が減ると、**上下動が大きくなるので、無駄なエネルギー消費に繋がります。**（疲れやすい）

↓
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！！
その上で、半歩を意識した【ストライド走法】を実践していきましょう！

【第3回テーマ：ストライド】 応用走法のストライド走法を学ぼう

★実践①：自分の現在のストライドを知ろう

- ・距離が決まった周回コースを1周、いつも通りのペースで走って、歩数を数えましょう。
- ・1周の【距離】÷ 数えた【歩数】 = ストライド【歩幅】 を算出できます。
- ※距離は200～400mが計算上もわかりやすく理想

あなたの現在のストライド（歩幅）

(m/歩)

★実践②：現在の下半身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【股関節周り】動的ストレッチ・マスト3選

①：「四股踏み」股関節ストレッチ

1. 姿勢を真っ直ぐ立て、足を肩幅よりやや広めに開く（足先は120度くらいに開く）
 2. 手を後ろで組み、四股を踏むように腰を真下に下ろす
 3. 膝が90度になるくらいまで下ろし、膝先と足指先が同じ方向を向くように下ろすこと
 4. 再び(1)の状態に戻り、これを15回ほどテンポよく繰り返す
- ※目線は真っ直ぐで、姿勢が崩れないように注意

(動画はこちら→)

②：「ハードル跨ぎ」股関節ストレッチ

1. こぶし2つくらい開けて立ち、目の前に膝上の高さのハードルがあると思って、右足で外から内に跨ぐ
 2. 跨いだ右足は、地面に付けずに、今度は内から外にハードルを跨ぐ
 3. 足を地面につけることなくこれを、テンポよく10往復行う（左足も同様に行う）
- ※両手はバランスをとるように横に伸ばし、体軸がぶれないようにすること
- ※目線は真っ直ぐで、姿勢が崩れないように注意

(動画はこちら→)

③：「ランジ式」股関節ストレッチ

1. 大きく足を前後に開く
 2. 前に出しているほうの足の腕を、膝の内から入れて外に巻くようにして手を地面に付く
 3. その状態で、股関節を前後に10回、左右に10回動かす
 4. 次に、股関節を中心に時計回し・反時計回しを5回ずつ行う。（1～4を反対の足でも行う）
- ※なるべく目線は地面と水平で、猫背などにならないよう注意

(動画はこちら→)

★実践④：ショートインターバル走（200m×10～13本）

- ・200mを全力の80～90%程度で走り、一定時間休憩を繰り返す練習方法が【ショートインターバル走】です。
- ・インターバル走は、やすい練習メニューです。
- ・、負荷のかかりすぎないショートのインターバル走で行うのがベストです。

実施時の注意点

- ※今回の主な目的は、心拍数を上げることはありません。無理してペースを上げすぎるのはやめましょう。
- ※のインターバルペースで、ストライドを意識した練習を行いましょう
- ※練習時間は、長くても1時間以内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）

- <インターバル時のペース> ※フォームを維持できるペースで選ぶ
- <つなぎ（インターバル間の休憩）> 200mのジョグ ※ゆっくりでOK、呼吸が落ち着きすぎないのが理想
- <本数> 10本程度

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）

- <インターバル時のペース> ※フォームを維持できるペースで選ぶ
- <つなぎ（インターバル間の休憩）> 200mのジョグ ※ゆっくりでOK、呼吸が落ち着きすぎないのが理想
- <本数> 10本程度

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）

- <インターバル時のペース> ※フォームを維持できるペースで選ぶ
- <つなぎ（インターバル間の休憩）> 100～150mのジョグ ※ゆっくりでOK、呼吸が落ち着きすぎないのが理想
- <本数> 10～13本

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）

- <インターバル時のペース> ※フォームを維持できるペースで選ぶ
- <つなぎ（インターバル間の休憩）> 100mのジョグ ※ゆっくりでOK、呼吸が落ち着きすぎないのが理想
- <本数> 10～15本

ショートインターバル走の最適ペース

インターバルペース

(秒/200m)

つなぎ

(m)