

【第7回テーマ：筋持久力】 筋持久力を鍛えて、後半の失速を減らそう

★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

★【③筋持久力】とは、マラソンを走りきるための筋肉のこと！

筋持久力とは、別名「スタミナ」と呼ばれ、フルマラソンを走りきる上で必要不可欠な筋力です！

フルマラソンを走ると、何回着地するでしょう？

フルマラソンをご存知のとおり、42.195kmです！メートル換算すると、「42195(m)」です！

歩幅平均値を[]で考えると、

- 男性は、フルマラソン完走に、[]の着地をします！
- 女性は、フルマラソン完走に、[]の着地をします！

※歩幅平均値は、第3回【応用走法のストライド走法を学ぼう】でお伝えした数字に準ずる

着地回数を言い換えると……

着地回数は、言い換えると、[]と言えます。

ランニングは[]となりますので、先程の数を半分で割った数字が[]となるので、

- 男性は、フルマラソン完走に[]の衝撃を、[]受けきる筋力が必要です！
- 女性は、フルマラソン完走に[]の衝撃を、[]受けきる筋力が必要です！

ランニングで受ける衝撃ってどれくらいでしょう？

ランニング時の着地における衝撃は、[]と言われています。

成人の平均体重は、【男性：65kg】、【女性：50kg】で考えると、

- 男性は、フルマラソン完走に、[]かかる衝撃を、[]受けきる筋力が必要！
- 女性は、フルマラソン完走に、[]かかる衝撃を、[]受けきる筋力が必要！

↓

フルマラソンを走りきる上では、この「衝撃量」と「衝撃回数」を受けきる筋力が必要です！
これを筋持久力と言います！この筋持久力がないことにより、
【後半に失速し目標ペースが持続できない】、【身体がブレて怪我の発生】を招くのです！

★筋持久力を鍛えるトレーニングの一例

1. LSD走

- ・LSDとは、『ロング・スロー・ディスタンス』の略称で、そのままの意味で「長く・ゆっくり・距離を走る」という練習方法です！
- ・LSD走は、走力に関係なく、『1km8～10分程度』の超ゆっくりペースで、2～3時間走る練習方法です！
- ・あえて超ゆっくりペースにすることで、[]が高まります！

2. ロングペース走

- ・ロングペース走とは、「長い距離を一定ペースで走る」という練習方法です！
 - ・ロングペース走は、レースペース（または数秒程度速いペース）で、20～30km走る練習方法です！
 - ・レースペースで走ることによって[]ができます！
- ※但し、慣れないで行うと「フォームの乱れ」や「オーバーペースによる高負荷」を招く恐れがあります

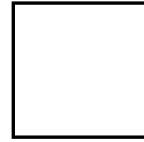
【第7回テーマ：筋持久力】 筋持久力を鍛えて、後半の失速を減らそう

★実践①：LSD前におすすめのウォーミングアップ【肩甲骨と股関節の基本ストレッチ】

①：「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伸ばす）
※2で腕を下ろした際、手のひらが頭の横か後ろにあること（前はNG）
※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：「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→）



この他にも、これまでお伝えした【上・下半身の動き作り】や【フォーム動き作り】を行うといいでしょう！

★実践②：LSD走【ショート版1時間30分】 ※2～3時間を出来れば理想です

- ・1km辺り『8～10分程度』の超ゆっくりペースで、2～3時間走る練習です。（本来は2～3時間目標）
- ・あえて超ゆっくりペースにすることで、

実施時の注意点

- ※LSD走は、**走力に関係なく『8～10分程度』の超スローペースで行ってください！ペースを上げないことに意味があります。**
- ※本番ペースで走る距離練習は、ロングペース走になりますので、混同しないよう分けて行いましょう！
- ※LSD走は、**身体への負荷も大きい練習方法ですので、月1回程度（やっても2週間開けて月2回）**にしましょう。

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、10kmOM目標：完走）

- <LSDペース> ①10分/km or ②9分/km ※これ以上はペース上げないこと
- <時間> 1時間30分～2時間30分 ※初めてで不安の方は1時間30分から始めましょう

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、10kmOM目標：1時間～50分）

- <LSDペース> ①10分/km or ②9分/km ※これ以上はペース上げないこと
- <時間> 1時間30分～2時間30分 ※初めてで不安の方は1時間30分から始めましょう

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、10kmOM目標：45分～40分）

- <LSDペース> ①9分/km or ②8分/km ※これ以上はペース上げないこと
- <時間> 2時間～3時間 ※経験者であっても身体に違和感を感じた場合は時間を短くする判断もしましょう

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、10kmOM目標：38分～35分）

- <LSDペース> ①9分/km or ②8分/km ※これ以上はペース上げないこと
- <時間> 2時間～3時間 ※経験者であっても身体に違和感を感じた場合は時間を短くする判断もしましょう

LSD走の
最適ペース

(分/km)

時間

(時間)

頻度

(回/月)

★実践③：LSD後に行うおすすめのストレッチ【下半身中心の静的ストレッチ】

LSDは、下半身への負荷が高いため運動後に【静的ストレッチ】を行い、怪我を予防しましょう！！

ポイントは、程度に伸ばす”です！

①：太腿 / 静的ストレッチ

1. 立位姿勢から、片方の足の膝を後ろに曲げ、同じ方の手でつま先をつかみます
2. 空いた方の手はバランスをとるために、木などを持って支えましょう
3. 『正しい姿勢』と目線はまっすぐになります
4. 曲げている方の膝の踵をお尻につけるようにし、つま先を真上に持ち上げるイメージで伸ばします
5. 痛くない程度に伸ばしたところでストップし、しっかり伸ばします（痛いのはNG）
※息を止めずにゆっくり呼吸をしながら、痛くない程度に伸ばすのがポイントです！

（動画はこちら→）

秒

②：ハムストリングス / 静的ストレッチ

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、腰を真下に沈めていきます
4. 痛くない程度に伸ばしたところでストップし、しっかり伸ばします（痛いのはNG）
※バランスが崩れるようであれば、片方の手は木などを持って支えるといいでしょう
※息を止めずにゆっくり呼吸をしながら、痛くない程度に伸ばすのがポイントです！

（動画はこちら→）

秒

③：お尻 / 静的ストレッチ

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. 痛くない程度に伸ばしたところでストップし、しっかり伸ばします（痛いのはNG）
※息を止めずにゆっくり呼吸をしながら、痛くない程度に伸ばすのがポイントです！

（動画はこちら→）

秒