

【第4回テーマ：ストライド】 ストライド走法を磨いてレースを楽に走ろう

★第3回の復習

1. 【ピッチ】と同様に、【ストライド】を上げるとペースが上がる！！

【第1回】、【第2回】でお伝えたとおりですが、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{ } 伸ばせるようになると、

____ 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！

* { } で十分タイムは変わる！！

2. 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

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、『オーバーストライド』など怪我のリスクが上がります！！

★ストライドを自然に広げるには、【下半身のフォームの安定】と【柔軟性】が重要です

下半身のフォームが安定することで、ストライドは自然と伸びるようになってきます。

ストライドを広げようと思わなくても、自然と広げることが可能になります。間違っても伸ばそうとはいけません。

① 下記の2つの要素を抑えることが出来れば、下半身のフォームは安定します！！

1. { }
2. { }

② 下半身のフォームが安定した上で、柔軟性を活かすと、自然とストライドは広がります！！

3. { }
4. { } ります

★ストライド走法を極める：① 下半身のフォームの安定

1. { }

・身体がブレた状態で、ストライドを上げるとオーバーストライドになる可能性が高い

→オーバーストライドは怪我のリスクが増す。かつエネルギーの無駄使いになる

2. { }

・ { } 足が流れるようになることで、ピッチ数が減少する可能性が高い

→ベースとなるピッチが落ちると、オーバーストライドや設置時間が増えるので、身体への負担が増す

★ストライド走法を極める：② 股関節と肩甲骨の柔軟性

3. { }

4. { }

・1～3の要素を抑えた状態で、正しい腕振りが出来れば、腕振りの大きさだけでストライドをコントロールできる

→腕振りを少し大きくすれば、股関節は自然と広がるようになってくる。ゆえに、ストライドは広がる

→1、2の地面からの反発エネルギーも加えられると、腕振りでストライドもピッチもコントロールできるようになる

ベースは【ピッチ走法】です。ピッチが安定した上で、【ストライド走法】を磨いていきましょう！！

下半身が安定し、柔軟性が上がれば、腕振りだけで【ピッチ】も【ストライド】もコントロールできます！

【第4回テーマ：ストライド】 ストライド走法を磨いてレースを楽に走ろう

★実践①：身体の真下で着地する

①【イメージ作り①】

②【イメージ作り②】

(動画①はこちら↓)

(動画②はこちら↓)

★実践②：拇指球に体重を乗せる

③【イメージ作り③】

④【イメージ作り④】

(動画③はこちら↓)

(動画④はこちら↓)

★実践③：ランニング前のウォーミングアップ【股関節周り】の動き作り・マスト3選

①：股関節を意識した「脚を横に振る振り子」の動き作り

- 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）
- 1の状態から、足を横方向に振り子のように振る（股関節から振るイメージ）
- 2の動きから、少しずつ前進していく（リズムカルに前進します）
※股関節から動かしているイメージを持つこと
※視線を真っ直ぐ、上半身が前後左右にブレないようにして行う事

(動画はこちら→)

②：股関節を意識した「ハードル跨ぎ」の動き作り

- 両腕を肩と水平に真横に伸ばす
- 腕の位置をキープしたまま、ハードルをまたぐように股関節を大きく回す
⇒脚を横方向に上げてから、高い位置をキープして前に回すように持つてくる
- これを両足交互に行う（まずは歩きで実施し、次にステップを踏んで行う）
※視線を真っ直ぐ、上半身が前後左右にブレないようにして行う事

(動画はこちら→)

③：股関節を意識した「腿上げステップ」の動き作り

- 上半身をしっかりと起こした状態で、股関節からしっかり腿を上げる
- 上げた際に、腿の下で両手をタッチする（上半身が曲がらないようにする）
- これを両足交互に行う（まずは歩きで実施し、次にステップを踏んで行う）
※着地は必ず身体の真下で行う事
※視線を真っ直ぐ、上半身が前後左右にブレないようにして行う事

(動画はこちら→)

★実践④：ビルドアップ走【レースペース ⇒ ハイペース】

- ・一定の距離ごとにペースを変化させる【ビルドアップ走】で、ストライド走法を自分のものにしていきます。
- ・まずは、レースペースで入り、を意識し、下半身のフォームを安定させます
- ・慣れてきたら、ペースを引き上げていきます

実施時の注意点

- ※レースペースで意識しにくい場合は、スローペースから入ってもOKです。（スロー → レース → ハイと3段階でもOK）
- ※ハイペースに入った際、ピッチや着地が乱れるようなら一度ペースを調整して下さい。（ピッチや着地が乱れると練習にならない）
- ※練習時間は、長くても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）

<レースペース> ※安定したフォームやピッチを刻める方を選択する

<ハイペース>

<距離> **8～10km程度** ※レースペースとハイペースの距離配分は、<7：3>で実施

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）

<レースペース> ※安定したフォームやピッチを刻める方を選択する

<ハイペース>

<距離> **8～10km程度** ※レースペースとハイペースの距離配分は、<7：3>で実施

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）

<レースペース> ※安定したフォームやピッチを刻める方を選択する

<ハイペース>

<距離> **10～12km程度** ※レースペースとハイペースの距離配分は、<6：4>または<7：3>で実施

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）

<レースペース> ※安定したフォームやピッチを刻める方を選択する

<ハイペース>

<距離> **10～12km程度** ※レースペースとハイペースの距離配分は、<6：4>または<7：3>で実施

