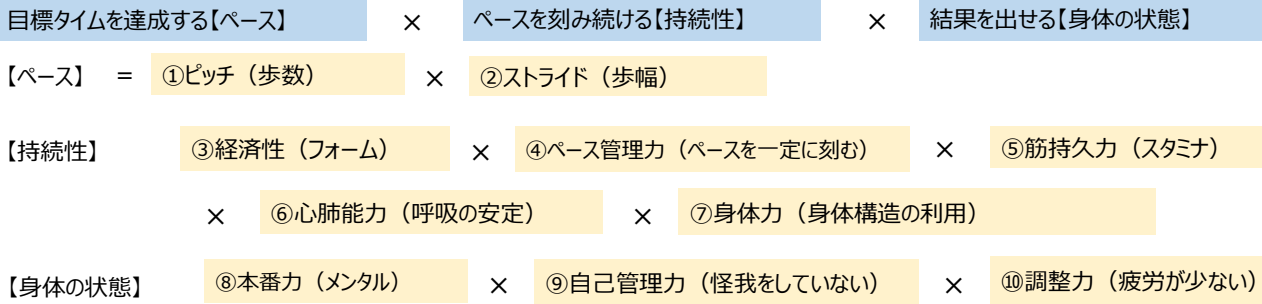


【第9回テーマ：心肺能力②】 心肺持久力を上げるための、心肺トレーニング！

★ランニングで、速く長く走る（目標タイム達成する）には



★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ペースコントロール能力、③筋持久力（スタミナ）、④心肺能力、⑤身体の使い方（身体力）

★『第8回心肺トレーニングの基礎知識』の復習

心肺能力とは・・・

心肺能力とは、という能力です。
できれば、「速いペースで走る」、「速いペースを維持する」ということが可能になります。
それを磨くための練習が『心肺トレーニング』です。心肺トレーニングは、“心拍数”の変化を利用して行います。

最大心拍数を知る

- ・最大心拍数とは、拍動が最も速くなった場合の限界値的な数値で、ゼーゼーハーパーの極限状態を数値化したものです
- ・その人にとっても最も速い拍動回数と言われ、心肺トレーニングを行う際の絶対的な基準になります！
- ・最大心拍数は、で簡単に計算することができます！

最大心拍数
<input type="text"/>
(bpm)

★心肺トレーニング別の最適心拍数を知る

・心拍に負荷をかける『心肺トレーニング』には、メニューごとに最適な負荷のかけ方が存在します！

最大心拍数に対する負荷の目安(%)	あなたの相当する心拍数	最適練習メニュー	鍛えられる要素	身体への負荷 ※レースペースを★★★★とする ※★は最大8で多いほど負荷が高い
100% に近しい	<input type="text"/>	<input type="text"/>	・瞬発的な脚力 ・身体全体をダイナミックに使う動き	★★★★★☆☆☆☆
95% 以上	<input type="text"/>	<input type="text"/>	・基礎ペース力（3,4kmペースのアップ） ・筋持久力 ・心肺持久力（ゼーゼーハーパー状態でのキープ力）	★★★★★☆☆☆☆
90% 以上	<input type="text"/>	<input type="text"/>	・瞬発的な脚力 ・身体全体をダイナミックに使う動き	★★★★★☆☆☆☆
85% 以上	<input type="text"/>	<input type="text"/>	・基礎ペース力（1kmペースのアップ） ・乳酸がたまった状態での粘り	★★★★★☆☆☆☆
80% 以上	<input type="text"/>	<input type="text"/>	・瞬発的な脚力 ・乳酸がたまった状態での粘り	★★★★★☆☆☆☆
85% 以上	<input type="text"/>	<input type="text"/>	・基礎ペース力（2~3kmのペースアップ） ・心肺持久力（ゼーゼーハーパー状態でのキープ力）	★★★★★☆☆☆☆
80% 以上	<input type="text"/>	<input type="text"/>	・基礎ペース力（1kmペースのアップ） ・乳酸がたまった状態での粘り	★★★★★☆☆☆☆
80% 以上	<input type="text"/>	<input type="text"/>	・基礎ペース力（2~3kmのペースアップ） ・心肺持久力（ゼーゼーハーパー状態でのキープ力）	★★★★★☆☆☆☆

★ワンランク上の心拍トレーニングを行う為に知っておきたいこと

ここまででは、「」で算出された【最大心拍数】に対して、何%の負荷をかけるか」で実施する心肺トレーニングを紹介してきました。ですが、この方法では、『高い運動レベルにある方』、『ランニングを継続的にされている方』などでは正確に実施できません。上記のような【運動経験値の高い方】は、一般の方と比べて、といった特徴があります。その為、最大心拍数のみでは、しっかりと負荷をかけられないことがあるのです。正確な負荷をかける方法として、があります。

での算出方法]

・目標心拍数 =

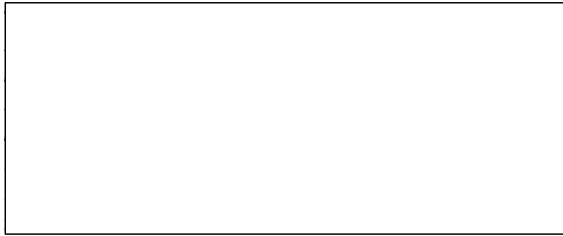
- ※
- ※

★実践①：実走前におすすめのウォーミングアップ 【渡久地講師おすすめ8種】

神戸会場の講師：渡久地が実践する動き作り8種

*【目線はまっすぐ】、【姿勢はまっすぐ】、【1つ1つを丁寧に】を意識して実践しましょう！！

- ①ウォーキングでの『腿の引き上げ』 ※ポイント：
- ②ステップを刻んでの『腿の引き上げ』 ※ポイント：
- ③ウォーキングでの『足の振り出し』 ※ポイント：
- ④ステップを刻んでの『足の振り出し』 ※ポイント：
- ⑤リズムカルに『踵の尻当て』 ※ポイント：
- ⑥ウォーキングでの『前後開脚ランジ』 ※ポイント：
- ⑦開脚ランジ時に『上半身動作を加える』 ※ポイント：
- ⑧大きな動きで『バウンディング』 ※ポイント：



(動画はこちら→)



*合わせて『肩甲骨』の動的ストレッチを行うといいでしょう！！

★実践②：レペーション走 (3000m,2000m,1000m)

※1本毎の設定距離は参加者の走力に合わせて調整します

- ・設定距離(5000m~1000m)を全力で走り、その後しっかり休憩する。それを3本程度繰り返す練習方法です。
- ・1本毎に [] を養います。

実施時の注意点

- ※インターバルとは異なり、本数間は呼吸が整うまでしっかりと休憩(立ち止まってOK)します。その代わり1本毎を全力で行います。
- ※心拍数を上げる練習とはいえず、 [] を意識して行いましょう！(乱れていいのは最後の1本くらいです)
- ※様々なメリットがあるものの、身体への負荷は高い練習メニューです。実施は多くても週に1回程度にしましょう。

実践方法とタイム ※目安

- ①初心者(フルM目標：完走~5時間30分程度、ハーフM目標：完走~2時間30分程度、10キロM目標：完走)
 - <レペーション設定> 2000m~1000m以内での距離設定(個別に設定) ※1本毎は可能な限り全力(心拍90%目安)
 - <本数・つなぎ(本数間の休憩)> 3本 ・ 呼吸が整うまでしっかり休憩
- 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15分前後、10キロM目標：1時間前後)
 - <レペーション設定> 3000m~1000m以内での距離設定(個別に設定) ※1本毎は可能な限り全力(心拍90%目安)
 - <本数・つなぎ(本数間の休憩)> 3本 ・ 呼吸が整うまでしっかり休憩
- 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55分~1時間40分、10キロM目標：50分~45分)
 - <レペーション設定> 3000m~1000m以内での距離設定(個別に設定) ※1本毎は全力で行います(心拍90~100%目安)
 - <本数・つなぎ(本数間の休憩)> 3本 ・ 呼吸が整うまでしっかり休憩
- ④上級者(フルM目標：3時間~3時間15分、ハーフM目標：1時間35分~1時間25分、10キロM目標：38分~42分)
 - <レペーション設定> 5000m~1000m以内での距離設定(個別に設定) ※1本毎は全力で行います(心拍90~100%目安)
 - <本数・つなぎ(本数間の休憩)> 3本 ・ 呼吸が整うまでしっかり休憩

レペーションの
最適距離設定

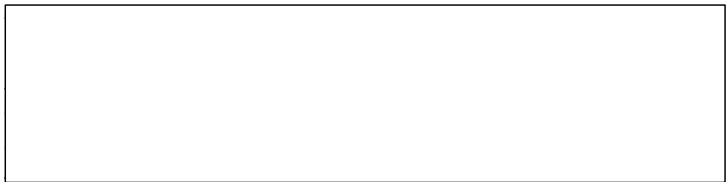
1本目	2本目	3本目	最適心拍数(90%)
(m)	(m)	(m)	(bpm)

レペーション走終了後は【全身のストレッチ】、【栄養の補給】をしっかりと行う必要があります！！

★実践③：レペーション後に行うおすすめのストレッチ【上半身・下半身中心の静的ストレッチ】

ポイントは、 [] に伸ばす”です！

- ①『肩甲骨と背筋』の静的ストレッチ ※ポイント：
- ②『太もも』の静的ストレッチ ※ポイント：
- ③『内もも』の静的ストレッチ ※ポイント：
- ④『ハムストリングス(腿裏)』の静的ストレッチ ※ポイント：
- ⑤『股関節』の静的ストレッチ ※ポイント：
- ⑥『お尻』の静的ストレッチ ※ポイント：



(①肩甲骨と背筋)

(②太もも)

(③内もも)

(④)ハムストリングス

(⑤)股関節

(⑥)お尻



本数・セット数

[] 秒

★実践④：ハードな運動後に摂取してほしいサプリメント



メダリスト/アミノダイレクト5500
豊富なアミノ酸が魅力のサプリ！運動後30分以内、及び、運動中に摂取することで身体疲労を軽減することができます！



ZEN/ダルマ
天然系アミノ酸が魅力のサプリ！就寝前に摂取することで翌日の疲れが全く変わってきます！もちろん運動中や運動後でもOK