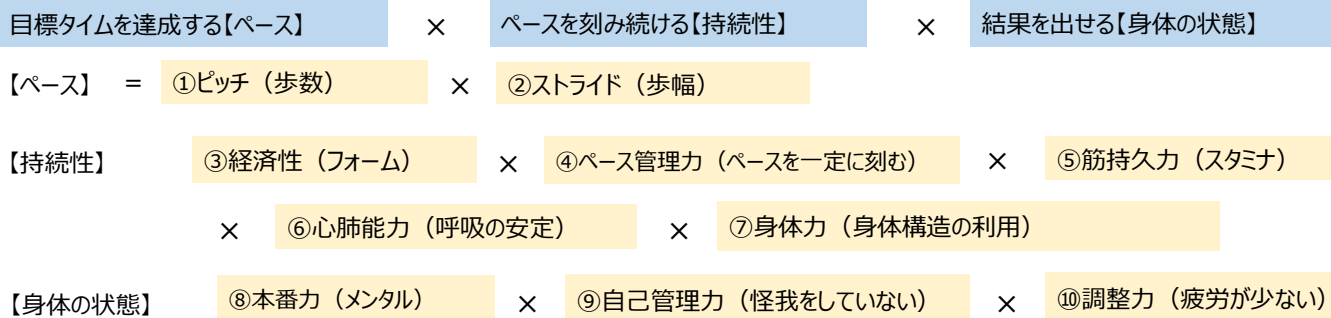


## 【第10回テーマ：身体力の利用】 身体本来の力を理解して、エネルギーを最大発揮しよう

### ★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）

### ★【⑤身体力】を活かして、最小力で最大効果を得る！！

身体力とは、身体に備わっている【バネの力（＝反射の力）】を指します！

この力を利用できると、1つの動作で2倍3倍の推進力を得られることになります！！

そもそも反射とは？？

伸びた筋肉は、元に戻ろうとする性質があります。それを『反射』と言います。

『反射』は元に戻ろうとする際、弓矢のように強い反発力を持って戻ります。

※"なわとびの動き"は反射を利用した動きの代表例。なわとびは「反射エネルギー」を利用して飛んでいます。

ランニングにおける反射の利用

ランニングでは主に、以下に記載する『2つの反射』を利用します。

この反射エネルギーを利用すれば、ランニングにおける一歩は簡単に稼ぐことができます！

“最小の力で最大の効果を得る”これが反射の利用です！！

### ★ランニングに活かしやすい【バネ(反射)の力】は、大きく2つある！

#### 1. 【ふらはぎの筋肉】の反射の力を活かす

ランニングにおいて、【バネ(反射)の力】です。（取り入れやすいが、  
でイメージ作りをします。

【利用する為の条件】

- ・が必須です
- ・状態で行う

【コツ】

- ・

イメージTR①



#### 2. 【ハムストリングス～お尻の筋肉】の反射の力を活かす

ランニングにおいて、【バネ(反射)の力】です。（最も  
でイメージ作りをします。 ※縄跳びはなくてもOK

【利用する為の条件】

- ・が必須です（1と同様）
- ・

【コツ】

- ・
- ※

イメージTR②



まずは、上記を実践して反射を使う『感覚』を養いましょう！！ピッチは速めがコツです！

## ★実践①：ランニング前のウォーミングアップ【ふくらはぎ・ハムストリング・お尻】のストレッチ

普段なかなか使用していないことが多い部位です！必ず軽く刺激を与えてから行います！！

### ①：ふくらはぎ / 動的ストレッチ

1. 前後に開脚し、アキレス腱伸ばしの状態を作ります（後ろの足の踵が軽く浮く程度の開脚）
2. 姿勢はしっかり立たせて、目線は真っ直ぐにします
3. そのまま前側の足の膝の上に両手を添え、姿勢・目線をキープしたまま軽く前傾します
4. 後ろ足の踵を地面に付ける動きをリズムよく行い、ふくらはぎ周囲を伸ばします  
※姿勢と目線を崩すと、効果が弱くなるので注意しましょう。これを左右行いましょう

(動画はこちら→)



### ②：ハムストリングス / 動的ストレッチ

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、少し伸びているなど感じたらOK
3. 前に出している足の膝上に軽く手を添え、腰を真下に沈める動きをリズムよく行います
4. この時、目線は真っ直ぐにし、背中が丸くならないようにして行うといいです  
※姿勢と目線を崩すと、効果が弱くなるので注意しましょう。これを左右行いましょう

(動画はこちら→)



### ③：お尻 / 動的ストレッチ

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. これをリズムよく行います。姿勢と目線はしっかりキープし、左右行いましょう

(動画はこちら→)



## ★実践②：バネ力を磨くための【補強トレーニング】 ※必ず①を実施してから行います

### ①：「両足ジャンプ」 / 前後にステップ

- 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
- ※

(動画はこちら→)



### ②：「前後開脚ジャンプ」 / ジャンプ時に入換え

- 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
- ※

(動画はこちら→)



### ③：「バウンディング」 / ダイナミックに実施

- 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
- ※

(動画はこちら→)



## ★実践③：ダウンヒル走【400m×5～6本】 ※距離を取れない場合は本数を増やすでもOK（200mあれば理想）

- ・傾斜のある下りを勢いに乗って速いペースで走る練習方法です。
- ・スピードの出る下りをあえて速く走ること、【バネを使う感覚】、【それに応じた基礎筋力】を養います。

### 実施時の注意点

- ※ダウンヒル走は、初めて行う場合、【ペース】や【本数】をセーブして行いましょう。（いつも以上の負荷があるため注意が必要）
- ※また、負荷の高いメニューでもありますので、経験者でも十分注意して行ってください。（高頻度で行わないこと）
- ※まずは、です。（慣れれば全力に上げることも可能、但し本数を減らす）

### 実践方法とタイム

#### 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）

- <ダウンヒル走> 1,2本からスタート（慣れたら 程度が理想） ※
- <つなぎ> 歩きでOK

#### 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）

- <ダウンヒル走> 1,2本からスタート（慣れたら 程度が理想） ※
- <つなぎ> 歩きでOK

#### 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）

- <ダウンヒル走> 2～4本からスタート（出来れば 程度が理想） ※
- <つなぎ> 歩きでOK

#### 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）

- <ダウンヒル走> 2～4本からスタート（出来れば 程度が理想） ※
- <つなぎ> 歩きでOK

### ダウンヒル走の最適な設定距

離・本数・頻度

距離

(m)

本数

(本)

頻度