

距離	スタンス	場所	心拍	総時間	200m	400m	1km	2.5km	5km	備考
5km	インターバル	トラック	180~200	26m20s	52s	1m44s	4m20s			1km×5本、ジョギング200m
10km	ベース走	トラック or 川沿い	160~180	48m20s		1m56s	4m50s	12m05s	24m10s	
20km	ビルドアップ	川沿い	140→180	1h48m20s		00~05km	5m40s	14m10s	28m20s	1km平均:5m25s 400m平均:2m10s
						05~10km	5m30s	13m45s	27m30s	
						10~15km	5m20s	13m20s	26m40s	
						15~20km	5m10s	12m55s	25m50s	
ハーフ	実践練習	大会	ATペース	1h49m00s		2m04s	5m10s		25m50s	1km:5m00sなら1h45m29s
30km	ベース走	皇居 or 大会	160~180	2h45m00s		2m12s	5m30s		27m30s	
フル	本番	大会		3h59m36s		00~15km	5m50s		29m10s	基準プラス10秒
						15~30km	5m40s		28m20s	基準ペース通り
						30~ラスト	5m30s		27m30s	基準マイナス10秒

スケジュール	練習始め	土 or 日: LSDやBIKE、SWIMゆっくり / 平日1日: 1kmインターバル or 10~20kmペース走(1km:5分00秒)
	2~3ヶ月後	土 or 日: 20~30kmを5分30秒のペース走 / 水曜前後: 1kmインターバル or 10~20kmペース走(1km:4分50秒) / できれば週3
	月間距離	最低70km(会社帰りRUNを月3回、週末20km以上を月1回。他の週末はSWIM・BIKE等)

ポイント	上記タイムはVOT41.1(フル3h50m)を基準にした、少しキツめの設定。
	ATペースとは、「少しキツイが続けられる」ペース。
	インターバルは、ATペースを強化することが目的。
	ビルドアップは最初はラクに入り、最後はATペースより速く走る。
	100m程度の坂があれば、練習後のラストに5本ダッシュ。下りはゆっくりだが休憩は無し。 目標ラップより速く走れても満足するのではなく、むしろレースのペースを身に付ける事を意識。

指針	週に一度は負荷を掛ける
	ジョギング以外は最後の1割をゼーハー言うくらいの全力を出す
	5~10kmのタイムトライアルは全部全力
	レース2週間前が練習のピーク。25kmを5分40秒のペースがブレぬよう。 ピーク練習後のレース前1週間は休養だが、筋力が落ちないように、弱い負荷を掛け続ける

走る前のストレッチ	① カカトを付けて和式便所のように屈伸。足の幅は拳1個分くらい開ける。
	② そのままヒザ回し。足の向きがズレないように。
	③ しゃがんで、右足カカトを付けて左足つま先を上げる。右足カカト側の内側のヒザを、右ヒジで押す。左手で左足つま先を掴む。これを反対側も。
	④ 腕を組んで上に伸ばす~左右に曲げる。
	⑤ 背中側で両手を掴む。これを反対側も。(掴めないならそれでもいいが、片方だけ掴める場合、腕振りの際のバランスが悪い証拠。)
	⑥ 座ってあぐらをかく体制から、右足先を左足の下に入れ、左足は右足を越えて胴体に引き寄せ。そして両手ヒジを前の地面に付ける。これを反対側も。
	⑦ 座って右足は曲げ、左足を伸ばす。右足裏を左足の内モモに付けて、右手で左ヒザの外側を掴む。で、左手で左足つま先を掴む。これを反対側も。

フォーム	左右のバランス	腕振り: 太鼓を叩く動きを大きくして左右の腕振りを均等に。ヒジをひくことを意識。手首と股関節でタイミングを取る。 足着地: 右足が中心より左に入り込む修正→座ってお尻で前進。上半身を固定。手が前後にブレないように両手をまっすぐ前に。後退もやる。 まっすぐ静止し、足を外側に広げる→胸が張り、腰が高い位置になる→これを維持したままウォーキング~徐々にスピードを上げて走る。
	頭の上下ブレ	(胸が前に出る=体幹が使える。/ 腰の位置が高い=ヒザへのダメージ軽減。/ 頭の上下のブレが無ければOK。/ 普段歩きでもやる。)
	スキップ	置いて、蹴って、跳ぶ。強く蹴らない。そっと置いてそっと跳ぶ。 大きいスキップ~中スキップ~ランニング

練習後ケアと日々の生活	短距離の場合	30分以内に牛乳・卵・ヨーグルト等
	長距離の場合	30分以内にバナナ・おにぎり等
	アイシング	水風呂でふくらはぎより下を10~15分ほど冷やす
	ストレッチ	① あぐらをかくように座り、両足裏を合わせて自分のほうにしっかりと煮き付ける。外側のヒザを地面に付けるように広げる。 ② 股関節の: 体育座りの格好から左膝を少し広げて曲げ、右ヒザを内側の地面に付ける。そして左ヒザを右ヒジで押して内側に曲げる。 ③ 立って両肩を回す。外回しと内回しを大きく。あと首も回す。
※ストレッチは毎日OK	サプリメント	鉄分ヨーグルトや強力わかかもと、QPコーワゴールドなどで補完。サプリなら毎日摂っても1日15円程度。
	睡眠	しっかり寝る。7時間は寝たい。

筋トレ	目的	筋力アップではなく、体幹を強くしてバランスを整えること
	① 静止腹筋	30秒×4セット (腰とつま先を上げる。足先は真上、手はお腹、深呼吸)
	② プランク	60秒×2セット (静止した腕立て伏せのヒジ版)
	③ 腹筋やや上	10回×4セット (体育座りから太ももを手のひらで上り下り。腹の少し上の筋肉を使ってゆっくり)
	④ バランス	左右30秒×2セット (四つん這いから右手左足を伸ばす)
	⑤ ランジ	左右1組で計30回(立って大きく前に1歩出し、腰を落とす。後ろヒザは曲げない。前足を蹴って戻る)
※通しの順序	1セット目: 1→2→3→4 / 2セット目: 1→2→3→4 / 3セット目: 1→5→3 / 4セット目: 1→3	

レース1週間前の食生活	月~水	炭水化物を避け、身体を枯渇状態にする
	木~土	炭水化物を溜め込む

レース本番	ウォームアップは念入りなストレッチだけでよい
	スタート直後は足がやや重いと感じるくらいが前半を抑えられるのでちょうどよい
	最初の数キロはウォーミングアップ
	10kmほど走れば調子が出てくるが、ペースは上げずに我慢 10km・20km・30km地点でパワーゼル、25km・35km地点でブドウ糖キャンディ 疲れた時ほど正しいフォーム

	サブ4			1km6分		
	1kmペース	5kmラップ	スプリット	1kmペース	5kmラップ	スプリット
05km	5:50	29:10	0:29:10	6:10	30:50	0:30:50
10km	5:50	29:10	0:58:20	6:05	30:25	1:01:15
15km	5:50	29:10	1:27:30	6:05	30:25	1:31:40
20km	5:40	28:20	1:55:50	6:00	30:00	2:01:40
25km	5:40	28:20	2:24:10	6:00	30:00	2:31:40
30km	5:40	28:20	2:52:30	6:00	30:00	3:01:40
35km	5:30	27:30	3:20:00	5:50	29:10	3:30:50
40km	5:30	27:30	3:47:30	5:50	29:10	4:00:00
42.2km	5:30	-	3:59:36	5:50	-	4:12:50
	全て5:40→		3:59:08	全て6分→		4:13:10

