

横浜市スポーツ医科学センター・スポーツ科学員 吉久 武志 よしひさ たけし

マラソンを無理なく走る

スポーツの秋、体を動かすにはいい季節になってきました。10月28日(日)には『横浜マラソン2018』が開催されますが、出場予定の方はすでにトレーニングに励んでおられることと思います。今回は、フルマラソン初挑戦の方やまだ経験の少ない方向けに、無理なく完走するための豆知識をご紹介します。

1 ペース設定(目標タイム設定)

42kmという長い距離を完走するには、なるべく一定のペースで走ることが大切です。自分にあつたペースを探る方法をご紹介します。

◆呼吸のリズム

呼吸のリズムが大きく乱れるようなペースでは、42kmを走り切ることはできません。会話が出来るくらいの余裕が必要です。4歩で1呼吸、できれば6〜8歩で1呼吸くらいのリズムを保てるようなペースがおすすです。浅く速い呼吸になってしまふ方は、長く吐くことを意識してみましょう。

◆短い距離のレース記録から予測

10kmやハーフマラソンの記録があれば、フルマラソンの記録を予測することができます。例を挙げますので試算してみてください(同様の予測式や換算表は他にもあります)。

マラソン記録(分) = $5.48 \times [10\text{km記録(分)}] - 28$
マラソン記録(分) = $2.11 \times [\text{ハーフ記録(分)}]$

予測記録が出たら、平均ペースを計算して実際のそのペースで走ってみましょう。1時間程度できついと感じるようなら、ペースを下げたほうが良いでしょう。

◆心拍数

心拍(脈拍)計のついたランニングウォッチなどを使う方も多いと思います。心拍数は自分にとっての強度(キツさ)を表すため、ペースの管理・調整には良い指標となります。ただし、心拍数は個人差が大きいため、年齢などから一律に算出される心拍ゾーンを用いると、強度が高すぎたり低すぎたりする場合があります。日々のトレーニングの中で、ペースや主観的な「キツさ」と合わせて確認していくことが必要です。

◆LTを測る

LT(乳酸いき値)とは、血液中の乳酸濃度が上昇し始める運動強度のことです。マラソンペースにおおむね一致します。スポーツ医科学センターでは一般ランナー向けに、LT測定を実施しています(『ランニング測定』)。心

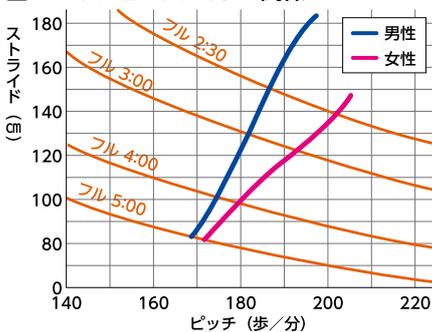
拍数も同時に測定するので、前述した心拍ゾーンの設定を確認したい方にもおすすめです。

2 ピッチとストライド

走るスピードはピッチ(1分間の歩数)×ストライド(1歩で進む距離)で決まります。スピードや体格に見合ったピッチ・ストライドで走ると効率よく楽に走ることが出来ます。ピッチ・ストライドを計測できるランニングウォッチなども増えてきましたので、ぜひチェックしてみましょう。

図1は、ピッチとストライドの平均的

図1. ピッチとストライドの関係





ビーコル日誌

横浜市スポーツ医科学センター
理学療法士

なかた しゅうへい
中田 周兵



第27回

新シーズンの幕開け

いよいよB.LEAGUE 2018-19シーズンが開幕します。今シーズンもブースターの皆さまの温かい声援を力に頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

今シーズンのビーコルは、キャプテンの湊谷選手が、けがから完全復活できるかどうかにかかっているとんでもありません。皆さまご存知のように、昨シーズンの序盤に湊谷選手はアキレス腱断裂という重傷を負ってしまいました。アキレス腱断裂後に手術を行った場合、競技復帰までには6~9カ月程度かかります。湊谷選手もおおよそ6カ月で復帰戦のコートに立ちました。ベストのコンディションではありませんでしたが、なんとかシーズン中に復帰しブースターの皆さまにプレーを見せたいという本人の強い気持ちから、我々トレーナー陣もその気持ちをくんでコートに送り出しました。シーズン終了後には、オフを返上して身体をさらに追い込み、完全復活の準備をしてきました。きっと今シーズンは、昨シーズンのうっぷんを晴らすべく大暴れしてくれることでしょう。

これから長いシーズンに突入します。きっとさまざまな困難が待ち受けていると思いますが、この大海原の航海をブースターの皆さまと共に乗り越えましょう!ゴー!ビーコル!



©B-CORSAIRS/T.Osawa

©B-CORSAIRS/T.Osawa

昨シーズンのホーム最終節で半年ぶりにコートに立ち存在感を示した湊谷選手

スポ医科
情報

スポーツ版人間ドック (SPS)

医学的検査と体力測定をセットで行います。また、結果は全てその日のうちにお渡しし、結果に基づいて医師・管理栄養士・スポーツ科学員がアドバイスをを行い、健康・体力づくりをサポートします。

- 料金:15,000円(横浜市民)/17,000円(その他)
- TEL:045-477-5050
- URL:<http://www.yspc-ysmc.jp/measurement/sp/>

ランニング測定 (LT)

あなたのランニングレベルをズバツと診断します!フルマラソンなどの完走や記録向上を目指すランナーをスポーツ科学でサポートします!今のレベルの把握やトレーニング効果のチェックにご活用ください!

スポーツ版
人間ドック (SPS)

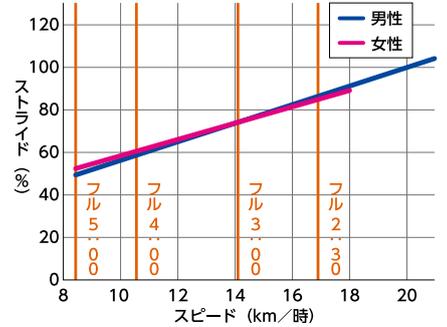


ランニング測定



な関係を表したグラフです。グラフの右上に行くほどスピードが速くなります。ピッチはフル5時間のスピードで170程度、フル3時間のスピードでは180~190程度です。スピードによる差はあまり大きくありません。一方、ストライドはスピードの増加に伴って大きく増加します。また、ストライドについては身長も影響します。同じスピードで走る場合、男性の方の身長が高い分ストライドも大きいです。身長比にすると男女差はほとんどありません(図2)。

図2. スピードとストライド(身長比)



3 体重コントロール

ピッチとストライドはランニングフォームとも強く関係しており、平均的なレベルから大きく外れている場合には、効率の悪いフォームになっているかもしれません。例えば、ピッチが遅くストライドが大きい場合、大きく跳ねるフォームや腰の落ちたフォームになりがちです。また逆のパターンでは、脚の動きが速すぎて無駄なエネルギーを使ってしまう。

マラソンは、自分の身体を42km移動する作業と言えます。その作業に必要なエネルギー量は体重に比例します。つまり体重が軽くなれば、その分だけ少ないエネルギー量で済みます。速いランナーは、体重が軽くて脂肪の少ない、省エネな体になっています。体重や体脂肪率が標準より多めの方は、脂肪を減らすことがタイムの短縮につながります。例えば、体重75kg・体脂肪

率20%でマラソンを5時間で走れる男性の場合、もし脂肪が5kg少なく体重70kg・体脂肪率14%だったとしたら、4時間40分で走れる計算になります。なかなか大きな差だと思いませんか?ただしこれを1カ月で実現するには無理があります。なるべく脂肪だけを減らして筋肉や骨などは減らさないようにするには、3~6カ月程度かけてじっくり取り組むと良いでしょう。

無理なくマラソンを完走するためには、楽しくトレーニングを続けられることが大切です。ご自身の身体の状態や走り方について、いろいろと考えたり調べたりすることも一つの楽しみになるかもしれません。

詳しく身体をチェックしてみたい方やご自身のトレーニングに不安のある方は、スポーツ医科学センターの『スポーツ版人間ドック』や『ランニング測定』をぜひご利用ください。