

メニュー内容解説

距離走（20k～30k）

・マラソンに対するスタミナ強化 ・距離に慣れる ・ダイエット

始めに決めた一定のペースで最後まで走ります。

ペース走をする季節にもよりますが、フルマラソンの設定ペース（1 km）プラス15～20秒。

※フルマラソンペースとは、30kまでを半分と思い、イーブンペースで淡々と進めることができるペース。

時間走（1.5～2.5時間）

・マラソンに対するスタミナ強化 ・時間に慣れる ・ダイエット

距離走と似ていますが、こちらは時間に対する慣れを作ることを目的にしています。

普段2時間など一人で走らない方はフルマラソンで2時間を超えるとスタミナ切れを起こします。

それを防ぐために、体を決められた時間動かし続けることに慣れてもらいます。

始めに決めた一定のペースで最後まで走れば理想です。ただ、決められた時間の間体を動かし続けることを目的としていますので、ペースが落ちても頑張っただけ決められた時間走り続けることが良い練習になります。

インターバル走（例）1000m×5 レスト80秒

・心肺機能強化 ・脚力強化

呼吸がゼエゼエ、ハアハアするまで追い込みます。また、普段走れないようなペースに上げて

心肺機能を追い込みます。普段のフルマラソンペース（1 km）マイナス20秒～25秒。

最後まで設定ペースを一定にできるのが良い練習です。天白川でのレスト時間は、200mジョグで80秒～100秒です。

ビルドアップ走

・心肺能力の向上 ・脚力の強化が目的。

入りのペースに気を付けて、5 kmごとにビルドアップできたら理想です。

（例）全カペースが5分/km

スタート（5分30秒） 5k（5分20秒） 10k（5分10秒） 15k【5分（全カ走）】

野外走

・スタミナ強化 ・ダイエット

7～7分半/kmぐらいのペース。例会場を離れて、景色を楽しみながら走ります。

お話ししながら、ゆっくりと長い時間走ることを目的としています。

走友会の仲間と会話を楽しみながら走りましょう。

タイム計測、タイム申告（5k、10k）

・心肺機能強化 ・ペース感覚強化

タイム計測は5 kmまたは10 kmのタイムを計測します。全力で挑んでください。

タイム申告は、ペース感覚を養います。時計を外して、事前にゴールタイムを申告します。

申告したタイムと実際にゴールしたタイムの誤差が少ない人がペース感覚を養っている

証拠になります。中々 普段できない練習なので、天白川で自分のペース感覚にチャレンジしてください。

マラソンペースのおおよその対比（例）

	マラソンペース（1 km）	10k	ハーフ	フルマラソン
サブ4	5分43秒	52分17秒	1時間55分55秒	3時間59分35秒
サブ3.5	4分58秒	45分16秒	1時間40分20秒	3時間28分26秒
サブ3	4分16秒	38分42秒	1時間25分04秒	2時間58分47秒