長い距離を走れるようになる為の練習

＜走るキッカケ＞
ランニングを40歳頃から始める理由として、運動不足、体型の変化（肥満化）、が理由となる。自分の場合は肥満化だった。
自分としては陸上競技の経験者ではなかったので、少し本を読んだり、ランナーの話を聞き、それら基にランニングを実践して痩せる事ができた。そのかわり、故障などは全く眼中になかった為、楽しさ優先で走った為、計画性の無い走りで何度も故障し、故障する為にランニングレベルは伸びず、ある本を手にするまでは全く速くなる傾向は無かった。

＜欲求の変化＞
初心者ランナーが徐々に体調も良くなり、体重も減り、長距離を走れるようになると、次なる欲求は、如何に速く走れるようになるか、もっと長距離を走りたい、に変わる。それを実現する為にはメリハリのある走りとランニング前後の補強とストレッチを行う事が必要になる。初心者の頃は補強やストレッチの有難味など分からないが、比較的長い距離（10km以上）を走れるようになってくると必要になってくる。

10kmを日常的に走れるようになる為に次のように練習する事をお勧めする。

対象は次の項目に１つでも合致する場合を想定。

１．直近3年間は1km以上走った事が無い
２．学生時代は運動部では無かった

＜走る目標を持つ＞
それと、目標を持たないと体は進化しないので、上記１or２に該当する場合の目標は「開始４ヶ月目に、走るって楽しい！」と思える事を目標にする。

＜身体(特に脚)は70歳まで進化する＞
40歳以上になると、20歳代の頃の様な爆発的な体力は無いので、20歳代の頃の体力に蘇えらせる、あるいは進化させる為に、下地の運動が必要。その下地を作ってから少し長い距離の練習、そこから欲が出たら、ケアをしながら長い距離の練習に入り、更に欲が出たら速く走る練習を行う。

【運動量０から始めるランニングプラン】

＜開始１ヶ月目＞
15分間(1km)少し早歩きで歩く。（週に３日程度）

＜開始２ヶ月目＞
1kmを走る。（1kmを7～8分のペースで）（週に３日程度）

＜開始３ヶ月目＞
2kmを走る。（1kmを7～8分のペースで）（週に３日程度）

＜開始４ヶ月目＞
3kmを走る。（1kmを7～8分のペースで）（週に３日程度）

開始１ヶ月目で走る事を体に準備させる。
開始２～４ヶ月目のランニングで怪我や故障を起き難くする為の下地を作る。

自分の故障は、その気になって一気に長い距離を何度も走った事にあるので、その教訓を踏まえると最初の４ヶ月の下地作りが大事になる。４ヶ月目を超えたら、１ヶ月単位で１～２km位づつ距離を伸ばして行って、ゆっくりラン（1kmを7～8分のペース）や
ジョグ(1kmを7～6分位のペース)の走りを積んで10kmを走れるようになれば、脚は確実に故障リスクを低い状態で進化を遂げる。

10kmまでは少しかったるいかもしれないが、それが長距離を走る、速く走る、為の近道になる。

＜理想のランニング・フォーム＞
実際は、10kmを走れるようにする間に、走るフォーム、腕振り、着地の仕方、蹴り方、を自分なりに研究（走る姿を動画撮影して、自分の憧れるランナーと比較等）それなりに工夫すると尚いいと思う。

人それぞれ骨格や体格が違うので、一概にこれがベストのフォームとは言い難いけれど、走り込んで行くと、胸を張って、背筋が伸びて、へそを前に出すイメージで、前方40m付近を見据えた姿勢で走れるようになって行く。

2014.03.18 TK