

Vol.1 「快調走」をうまく取り入れ走力アップを目指そう！ 鎬木 毅

今回はロードランニングやトレイルランニングの基礎練習として、飛躍的なレベルアップを保証する方法をご紹介します。

私の経験から言うと、ランニングの基礎練習として最も効果的なのが「快調走」を取り入れたトレーニングです。「快調走」とは、単なるジョギングペースでもなく、レースで走るような追い込むペースでもありません。その中間的なペースで、少し速いかなと感じながらも、会話ができるくらい余裕のあるスピードです。1分間あたりの心拍数で表すならば以下のようなランニングペースが概ねこれに該当します。

- ・初心者 (220－年齢)－50＝
- ・中級者 (220－年齢)－40＝
- ・上級者 (220－年齢)－30＝

※上記の基準は個人差があります。

この快調走を、本格的な練習期に入る前に実施します。年明けの冬場に主に開催されるフルマラソンを目標とするのであれば秋季の9月から11月、春から夏場に主に開催されるトレイルランニングを目標とするのであれば1月から3月くらいに、1か月～1か月半くらいの期間を快調走のトレーニング期間としましょう。

期間中に、このペースで、自分にとって少し長いと感じられる距離(各人のレベルにもよりますが概ね15km～25kmほど)を、週に2回～3回ほど走ることが強化のポイントとなります。走った後に疲労は感じるものの、また明日も走れると思えるような余裕を残すくらいがちょうど良い強度となります。

練習のポイントは「追い込み過ぎないこと」。基礎体力を効果的にアップするために、期間中はなるべく高頻度で快調走を行い、効率よく走力アップすることを狙っていますので、追い込み過ぎて翌日に疲労が残ってしまい、継続的なトレーニングができないのでは、元も子もありません。また、快調走と快調走の間の日には、ジョギングや水泳など、リラックスしたエクササイズで体をリフレッシュするよう努めましょう。

ハードな練習になりますが効果は絶大です。無理せず、マイペースで頑張ってください。