

浅井えり子さんのマラソンセミナー

トレーニング内容

ストレッチ

- ・ストレッチ中は呼吸を止めない。
- ・両手を組み、上に上げて延ばす。その後、ゆっくりと上体を回す。
- ・膝屈伸、膝まわし、足首まわし、立って膝を曲げて、足首を持ち膝の外側部分を延ばす・走るときの呼吸はまず吸うより吐くほうが大事。苦しいときに吸おうとすると過呼吸気味になる。吐くことで自然と息は入ってくる。

基礎練習

- ・背筋を伸ばし、まっすぐ立つ。そのまま前に倒れこむと、転倒しないように自然に足が出る。そのイメージで走ることで、わざわざ足を前に出すという体力をセーブできる。
- ・着地は足全体でよい。かかとを意識しすぎるとブレーキがかかってしまう。
- ・もも上げをすると足首が 90 度になる。その状態では足首に力が入り、体力を消耗するので、足は上げすぎず、膝から下は脱力した状態が良い。
- ・後ろの人に靴の裏がキレイに見えるように、まっすぐ後ろに流す。女性は横に流れる人が多いので注意。
- ・身体の余分な力は抜く。力が入った状態では、速く動けない。
- ・肘から先を 90 度くらいに曲げ、後ろにまっすぐ引く形で腕を振る。上体を横に振らない。肩甲骨を後ろに動かすイメージで。
- ・スキップしながら両手を回す。その後ダッシュ。
- ・四つんばいになり、おしりから太もも裏の筋肉を伸ばすイメージで歩く。
- ・ゴリラ歩きでおしりの裏の筋肉を使い、体幹を中心に手と連動させるイメージをつかむ。
- ・キロ7分~8分のゆっくりペースでクロカンコースを一周。

講義「ゆっくり走れば速くなる」

- ・全力の三キロは苦しいけど、楽しく話しながらだと、あっという間。これならもっと走れるなというペースを知ることが大事。これで、体が走れる体に変わっていく
- ・体を作り変えて、正しいフォームを覚えると、誰でもスピードは出るようになる。
- ・そのために、ゆっくり走って正しいフォームを覚えることが大事。
- ・人によってできる練習量は違う。マラソン日本代表は月間1200キロ走るけど、そんなのは限られた人しかできない。大ジョッキ一杯のビールは、小ジョッキには入らないのと同じ。ただし、ジョッキを大きくしていくことは出来る。それがLSD。ロング・スロー・ディスタンス。ゆっくり長く走ること。
- ・ハードな練習をするためには、LSDでハードな練習の出来る体に作り変えることが大事。
- ・子供が全力で走るときのフォームはとてもキレイ。本来、人間はそんな走り方ができるものだが、普段使わないので、筋肉や血管が使いなくなってしまっている。それを弱い刺激を与えることで起こしていく。
- ・普通の人には自分が楽に走れるペースでジョギングするが、それだと普段の自分のジョッキで走ってることになり、ジョッキを大きくすることは出来ない。
- ・これで大丈夫？と思うほどゆっくりと、正しいフォームに注意して走ること、無駄を省いたフォームを身につけていく。それができない状態で速く走ってもフォームは乱れるばかりで速く走れない。
- ・だからと言って、毎日LSDばかりだと頭打ちになる。人間は同じ刺激に慣れるので、練習に幅を持たせることが必要。
- ・キロ7分の日、5分の日、3分の日と、メリハリをつけることで、普段のジョギングも効果的になる。
- ・市民ランナーへのメッセージ。マラソン大会は、自分の目標に向かって頑張る多くの人々が時間を共有することに意味がある。自分が主役と思って走って欲しい。
- ・「明日もまた走ろう」と思える練習が大事。自分なりに楽しく自由に、走りたくなるような練習をして欲しい。

質疑

- ・膝痛は前ももの筋肉が弱いとなりやすい。練習前のストレッチや、クロカンコースを走ることによって改善出来る。膝痛が出てしまったら、早めに練習を切り上げてアイシングすることが大事。
- ・下り坂を走るコツは、ブレーキかけないこと。ただし、飛ばしすぎると筋肉へのダメージがひどく、筋肉痛が長引く。箱根駅伝の下りを走る選手は一ヶ月くらい筋肉痛らしい。目の前の空気の壁を感じ、それに体を預けるイメージで。
- ・登り坂は上体の力も使う。足はつま先だけでなく、全体を使って登る。
- ・海峡マラソンでは、彦島の上り下りがキツイので前半、下りで貯金を作ろうと考えず自重する。ここで頑張ると帰りが悲惨で、最後は歩く羽目になるので注意。
- ・喉が乾いてから飲むのは遅い。そこで一気に飲んでしまうと腹痛の元。エイドごとに、喉が渇いてなくても、うがいでいいから口に水を飲む。給水は小まめに。
- ・一週間の練習量としては、週に3回程度で良い。そこにLSDを1度入れると良い。
- ・どれくらい走ると痩せるかは人によるが、継続すると体がしまってくる。長く無理せず続けるのが大事。
- ・毎日走れない時は、とにかく体を動かす。歩いたり階段上り下りでも良い。それが、練習につながる
- ・食事は三食きちんと摂る。特に野菜不足にならないよう気をつける。青汁も効果的。
- ・若い人は、新陳代謝が早いので、三日に一度はスピード練習しないと体が忘れるが、年をとると体が覚えているので、間隔あけてもよい。むしろ、あけないと疲労がたまる。
- ・マラソンには、シューズも大事。ちゃんとランニング用を使う。速いランナー用の薄く軽いシューズは鍛えた足でないとレース後半に筋肉痛になる。初心者は、クッションの良いものを選んだ方が良い。