

マラソン練習メニュー

※このメニューはあくまで目安であり、個人の体力や環境によって調整してください。

ふくい桜マラソン完走への道

いよいよ2024年3月に瑞々しい春のふくい桜マラソン大会が開催されます。これをきっかけにランニングを習慣化し、多くの方に42.195kmに挑戦してほしいという思いから、ふくい桜マラソンに向けた約2年間、1か月ごとの練習メニューを作成しました。未経験の方はSTEP1から無理なくステップアップし、経験のある方はご自分のレベルに合った練習をピックアップして普段のトレーニングに取り入れてみてください。コラムでは、ランニングの楽しみやコースなども随時紹介していきます。積極的に楽しくトレーニングをして一歩一歩完走を目指しましょう！



講師：高橋 健児
プロランニングコーチ。滋賀県水口県立で全国高校駅伝に出場し、一般入学で早稲田大学体育学部に入学。野球と水泳を得意とし、4年生で船橋駅伝に出場。実業団安芸高松上野コース、SMACヘッドコーチを経て、現在はプロランニングコーチとして活動。培ったノウハウを、アスリートや市民ランナーへのアドバイスに活かしている。

モデル：森田 平明さん
2018年に実業団を引退し、現在は市民ランナーのコーチングや大会ゲストとして活動。フルマラソンの自己ベストは2時間35分06秒（2021東京）。



クリックすると次ページへ

STEP1 ランニングを始めよう

レース1年11か月～1年10月前

ランニングシューズの選び方と履き方	ランニングウェアの選び方	ランニングシューズの履き方

STEP2 10kmに挑戦しよう

レース1年10月前～1年9月前

ランニングペースの決め方	ランニングペースの決め方	ランニングペースの決め方
ランニングペースの決め方	ランニングペースの決め方	ランニングペースの決め方

STEP3 ハーフマラソンに挑戦しよう

レース1年9月前～1年8月前

ランニングペースの決め方	ランニングペースの決め方	ランニングペースの決め方
ランニングペースの決め方	ランニングペースの決め方	ランニングペースの決め方

STEP4 フルマラソンに挑戦しよう

レース1年8月前～1年7月前

ランニングペースの決め方	ランニングペースの決め方	ランニングペースの決め方
ランニングペースの決め方	ランニングペースの決め方	ランニングペースの決め方
ランニングペースの決め方	ランニングペースの決め方	ランニングペースの決め方

TOP

ふくい桜マラソンについて

ニュース&トピックス

TRIAL RUN 2024

- 大会情報
- コース情報
- 参加費
- 申し込み
- 大会期間
- 大会場所
- 大会時間
- 大会受付
- 大会グッズ
- 大会ボランティア

ランナーお悩み情報

- ランニングシューズ
- ランニングウェア
- ランニングペース



マラソン練習メニュー

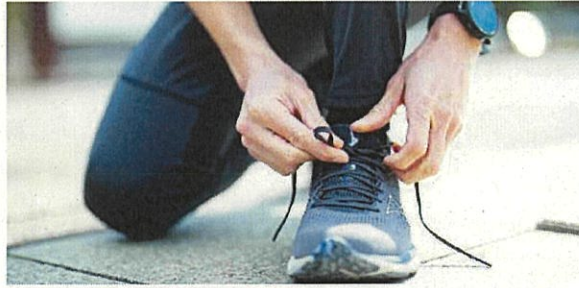
10分ランナーお役立ち情報マラソン練習メニュー(レース1年11ヵ月前 2022年4月) 1/10 1/10 1/10 1/10 1/10 1/10 1/10 1/10 1/10 1/10

STEP1

ランニングを始めよう

レース1年11ヵ月前 2022年4月

体を動かそう



大きな目標、ふくい桜マラソンでの完走・目標タイムクリアに向けて、まずは体を動かしてみましょう。
全く運動をしていない人は週に1-2回、ウォーキングから始めてみましょう。運動することを「習慣化」するために、今の生活スタイルの甲に取り入れ、無理なく、継続することが大切です。例えば、短い距離の電車移動を徒歩に変えてみる。週末など休みの日の朝食前に30分歩く、など。寝る前にストレッチを行う、もいいですね。まずは定期的に運動を行う習慣をつけていきましょう。
ウォーキング時のフォームについては、運動効果が高くなるよう、①踵からかかとまでが一貫線の良い姿勢を維持、②足を大きく振り振る、③歩幅を大きく揺りかかから着地、を意識してみましょう。正しい歩き方が、ランニングに必要な体幹部の筋力アップや、肩関節、股関節周りの筋力・柔軟性アップにつながります。



ウォーキングに慣れてきたら少しずつ走ってみましょう。最初は「5分ウォーキング、5分ジョギング」を30~40分繰り返します。きつくなる限界まで走り続けるのではなく、余裕があるうちにウォーキングを入れることで、30~40分動き続けてみましょう。しっかり動き続けることで、基礎体力を強化していきます。



Column

ランニングに必要なグッズを揃えよう

コピー入れるコピー入れるコピー入れるコピー入れるコピー入れるコピー入れるコピー入れるコピー入れる
コピー入れるコピー入れるコピー入れるコピー入れるコピー入れるコピー入れるコピー入れるコピー入れる
コピー入れるコピー入れるコピー入れるコピー入れるコピー入れるコピー入れるコピー入れるコピー入れる
コピー入れるコピー入れる

ランニング初心者向け！
必須7大アイテム！



シューズの選び方



< 一覧に戻る >

TOP

ふくい桜マラソンについて

ニュース&トピックス

TRIAL RUN 2022
(2年制イベント)

- 大会会場
- コース図
- 盛り上げイベント
- アクセス
- ボランティア募集

- 大会の特徴
- 大会スケジュール
- ゲスト
- ランナー募集
- 大会後援サポーター募集

- 新型コロナウイルス感染症対策
- 会場図
- 交通情報
- 完走ステージ募集

ランナーお役立ち情報

- ランニングコース
- 直前ランニング「産湯」
- マラソン練習メニュー

