



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

ゼロからはじめるフルマラソン vol.5

今月号の相談は引き続き、「まったくの初心者が半年後にフルマラソンを完走するにはどうしたらいいか」というもの。5回目のテーマはハーフマラソンへの挑戦。さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

Q 前回のアドバイスのおかげで、10キロのレースを60分ほどで完走することができました。この後はどのような目標を立てればいいでしょうか。

A つぎはハーフマラソン（約21.1キロ）に挑戦してみましょう。最終目標がフルマラソンを5時間以内で完走することでしたので、ハーフマラソンに関しては2時間10分以内での完走を目標にしてみてください。

Q 初めてハーフマラソンに挑戦するわけですが、事前にどのようなトレーニングをしておけばいいのでしょうか。

A まずはハーフマラソンを走りきるだけの走力をつけるために、2時間走にチャレンジしてみましょう。その際にはスピードにはこだわらず、ゆっくりで構わないので、2時間走り続けることを目標にしましょう。そうすることで、長時間走り続ける筋力、心肺機能を養うことができます。

Q スピードを身につけるにはどうしたらいいでしょうか。

A 長距離レースの場合、前半よりも後半にペースを上げるプランのほうがタイムの向上につながりやすいので、練習のなかにビルドアップ走（徐々にペースを上げていく練習法）を取り入れることをオススメします。具体的には10キロのランニングを4キロ・3キロ・3キロに分割し、最初のパートを6分30秒ペース、

つぎのパートを6分10秒ペース、最後のパートを6分以内といった感じで、終盤にかけて追い込んでいくといいでしょう。この練習法は故障リスクが比較的低いので、中高年ランナーや初心者の方にオススメです。トレーニングはそれぞれどのくらいの頻度で行えばいいのでしょうか。

A 仮に週3回のペースでトレーニングを行う場合、ビルドアップ走を1回、2時間走を1回、その他は通常の10キロ走といった感じでいいと思います。ただ、このなかでも2時間走は体力の消耗が激しいので、できれば休日を利用したほうがいいかもしれません。

Q できるだけ故障リスクを抑えたいのですが、どのような対策を講じればいいでしょうか。

A 人によって練習量の限界値は異なるので一概にはいえませんが、やはり身体に違和感を覚えたら練習を控えることが肝心です。とくに靭帯や腱、筋肉の骨に付着する部分の痛みを放置すると、症状がこじれて痛みの慢性化につながる恐れがあるので要注意です。しかし、一般の方にはそのあたりの見極めが大変難しいと思います。違和感を覚えたら、まずは筋肉専門の治療院に足を運んで診断を受けてください。

「ふるかわふんと」 1973年生まれ。大卒卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】
ソフィア整骨院
●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276
http://sophia-seikotsuin.com
イラスト：丸子万葵