



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完走 vol.3

今月号の相談は前号に引き続き、「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。3回目のテーマはトレーニングの際の注意点。

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** フルマラソン完走に向けて、どのようにトレーニングしていいかわかなくていいか教えてください。

**A** トレーニングの効果を最大限に高めるためには、過負荷、漸進性、反復性、意識性、特異性、個別性、全面性といった原理原則を理解する必要があります。このなかでもとくに過負荷、漸進性、反復性の3つを意識しましょう。過負荷とは身体に十分な負荷をかけること、漸進性とはその負荷を少しずつ高くしていくこと、そして反復性は繰り返しを意味します。つまり、身体に適度な負荷をかけ、その負荷を少しずつ高めながら、継続的かつ規則的にトレーニングを行っていくことが大切なのです。なお、意識性はトレーニングの目的や効果を意識すること、特異性は目的に応じたトレーニングを行うこと、個別性は個人の運動神経や筋力に合わせたトレーニングを行うこと、全面性は全身を鍛えるようにすることを意味します。

**Q** トレーニングの目標や内容はどのように決めていけばいいのでしょうか。

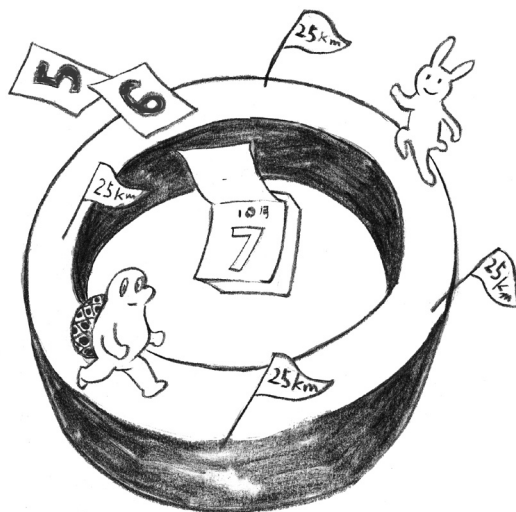
**A** まずはレースの最終的な目標タイムを明確にし、そこから逆算してトレーニングの目標や内容を組み立てていきましょう。まったくの初心者が半年後にフルマラソン完走を目指すとしたら、とりあえず4時間30分〜5時間でゴールすることを目標にすると思います。ついでフルマラソンにかかる時間は「ハーフ

マラソンにかかる時間の2倍+30分」といったところなので、ハーフマラソンは2時間から2時間15分で走れることを目標に、そして10キロメートルを走る場合はさらにその半分くらいのタイムを目標にします。ただし、最初から長い距離を速く走ることを意識する必要はありません。フルマラソンの1カ月前にハーフマラソンに挑戦し、その1カ月前くらいから10キロメートルのタイムを意識するといった感じでいいと思います。

日々のトレーニングの内容に関しては、フルマラソン完走を目指すのならひと月に最低でも100キロメートルは走りたいため、週に25キロメートルほど走ることを目標にしてください。まずはこれを目安に週に何回、どの程度走れるかを決定し、それをルーティン化していくといいでしょう。もちろん、その際に身体的にムリが生じた場合はすぐにトレーニングメニューを見直します。

また、トレーニングという現実の練習ばかりに目がいきがちですが、栄養をとること、筋肉のケアをすること、休養をとることなどもシツカリとトレーニングの一部に組み込んでください。とくに筋肉のケアはおろそかにされがちですが、故障を予防するためにも、できればかかりつけの治療院で週に数回、もしくはハードな練習をした後に筋肉治療を受けるといった習慣をつくるといいでしょう。

「ふるかわふんと」 1973年生まれ。大学卒業後、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