

つくばマラソン オンラインレッスン動画 概要

テーマ	内容	講師
【第1回】 オンラインマラソンの取組方法とマラソンについての概要	<ul style="list-style-type: none"> ▶ オンラインマラソンのお勧めの取り組み方 ▶ マラソンとは？ ▶ マラソンで失速する要因 ▶ オーバーペースとエネルギー切れ 	鍋倉 賢治 筑波大学 体育系 教授 専門：体力学、マラソン
【第2回】 トレーニング方法 ～脂肪を使う能力を高める	<ul style="list-style-type: none"> ▶ トレーニングの原則 ▶ 具体的なトレーニング方法…距離走、ペース走など ▶ 朝練習の効果 ▶ ガチユル走の効果と具体的方法 	
【第3回】 ウォームアップとクールダウン ～ランニング障害の予防	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ランニングで多いけが(ランニング障害) ▶ けがを予防するには？ ▶ 運動器(筋・腱・骨など)のメディカルチェック ▶ 筋のタイトネスチェックと静的ストレッチ ▶ フィジカルチェック ▶ ウォームアップ/クールダウンの意味と構成 	福田 崇 筑波大学 体育系 准教授 専門：スポーツ医学
【第4回】 ランニングフォームのポイント ～エネルギーを無駄にしない	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 姿勢の保持…走る時の良い姿勢 ▶ 上下動…足に大きな負荷がかからない上下動 ▶ ブレーキを減らす動き ▶ スピードを上げる動き ▶ 左右のバランス…左右のぶれを小さくする 	榎本 靖士 筑波大学 体育系 准教授 専門：体育学、体力学
【第5回】 ペース戦略とペース感覚 ～オーバーペースを避ける	<ul style="list-style-type: none"> ▶ マラソンにおけるペース戦略の重要性 ▶ ペース感覚の3つのレベル ▶ ペース感覚を養う方法 ▶ ペースを判断する手段 ▶ 主観的運動強度(RPE) 	鍋倉 賢治 筑波大学 体育系 教授 専門：体力学、マラソン

「オーバーペースがダメ」な理由

Q: マラソンに必要なエネルギー = 2200~2600 kcal

※体重1kgを1km運ぶのに必要なエネルギー = 1kcal
例: 60kg × 42.195 = 2530kcal

<体内貯蔵のエネルギー源>

- 糖質: 1,600kcal
- 脂肪: 54,000~90,000kcal

「オーバーペース」グリコーゲン(糖レベル)の低下で失速(90~35km)

糖の枯渇(エネルギー切れ) → ゴール

運動持続時間 × 距離

【第1回】オンラインマラソンの取組方法とマラソンの概要
(鍋倉賢治先生)



【第4回】ランニングフォームのポイント
(榎本靖士先生)



【第3回】ウォームアップとクールダウン
(福田崇先生)