

本プログラムへのエントリーありがとうございました！  
途中でスクワットがあります

# ブレイク42.195km # 2

## トレーニング理論 I

20:00よりスタートします

カメラ：できればONにしてください

マイク：ミュートに設定をお願いします

CREEMに対応した練習の種類を学ぶ

各練習のやり方を学ぶ

1 週間のメニューを考えて実行する

トレーニングⅠ（今回）：トレーニングのパーツを知る

トレーニングⅡ（次回）：パーツを組み合わせて全体を設計する方法を学ぶ

## 復習 疲労の原因を理解してそれに応じた対策をうつ

### 各疲労に効率的に強くなるトレーニングを組み合わせる

疲労の種類	CCP	CAE	次回以降 関連の高い対策
中枢性疲労 Central fatigue			トレーニング
活性酸素 Reactive oxygen	○		トレーニング
エネルギー不足 Energy	◎	◎	サプリ、トレーニング、補給
水分・電解質の喪失 Electrolytes			補給
筋損傷 Muscle damage			トレーニング、ランニングフォーム

# CREEMに対応したおすすめトレーニング

トレーニング種類	中枢	活酸	エネ	水電	筋損	実施
限界ロング走	○					休日
連日ロング走	○					休日
高強度間欠運動	○					平日
空腹イージー			○			平日
空腹ロング走		○	○			休日
筋トレ（スロトレ）					○	平日
起伏走					○	休日

目的に応じて効率的に過負荷を与えられるようなメニュー

上記メニューを弱点や制約条件に合わせて組み合わせていく

水分電解質の喪失は補給で対応

「○」は主目的であり、○がなくても効果がないわけではない

# エネルギー不足へのアプローチ（脂肪燃焼アップ）

---

低エネルギー状態で運動することで脂肪活用を促す

# 空腹イージー

項目	コメント
狙い	平日に短時間で効果的に脂肪燃焼をアップ
ペース	おしゃべりできるゆっくりペース、通勤など生活活動も
継続時間	30分～
実施頻度	平日のメイン 週2～5回
補給	無し（水分電解質は可） * スポドリは糖分あり避ける
途中休憩	原則なし（信号待ちとかは気にしない）
運動前栄養	8時間～の長めの絶食 カフェイン、MCT
運動後栄養	すぐに食事OK 更に絶食で通勤などで強度高めるのも可
ポイント	短時間なので速く走りたくなるがゆっくりを守る
強度UP	運動継続時間の増、練習後の絶食継続

# 空腹ロング

項目	コメント
狙い	休日に時間を使って脂肪燃焼を大幅アップ ケトン体生成・利用を促し抗酸化能力を向上
ペース	おしゃべりできるゆっくりペース、初心者は歩きも可
継続時間	1～6時間（実力に応じて増やしていく）
実施頻度	月に2～4回
補給	エネルギー補給無し（スポドリは糖分あり避ける） 水分・電解質は補給 経口補水パウダーおすすめ カフェインで疲労感を軽減すると持続性高まる 40km～ではビタミンミネラル補給もあり（非必須）
途中休憩	しても良い（エネ補給はしない）
運動前栄養	8時間～の長めの絶食 カフェイン（CNC）、MCT
運動後栄養	速やかに 体重M kgに対して糖質M g、タンパク0.3M g その後、糖質、タンパク質が十分な食事をする
ポイント	トレーニング効果は運動継続時間との関係が強い
強度UP	運動継続時間の増

## 運動直後の栄養補給の例

食品	糖質g	タンパク質g
バナナ 1本	22	1
ごはん 100g	37	2.5
シリアル 50g	32	3.6
牛乳 200ml	9.6	6.6
卵 1個	0.1	6
納豆 1パック	3	7
チーズ 1切れ 8.2g	0.2	1.7

### 組み合わせの例

ごはん150g + 納豆 + 卵

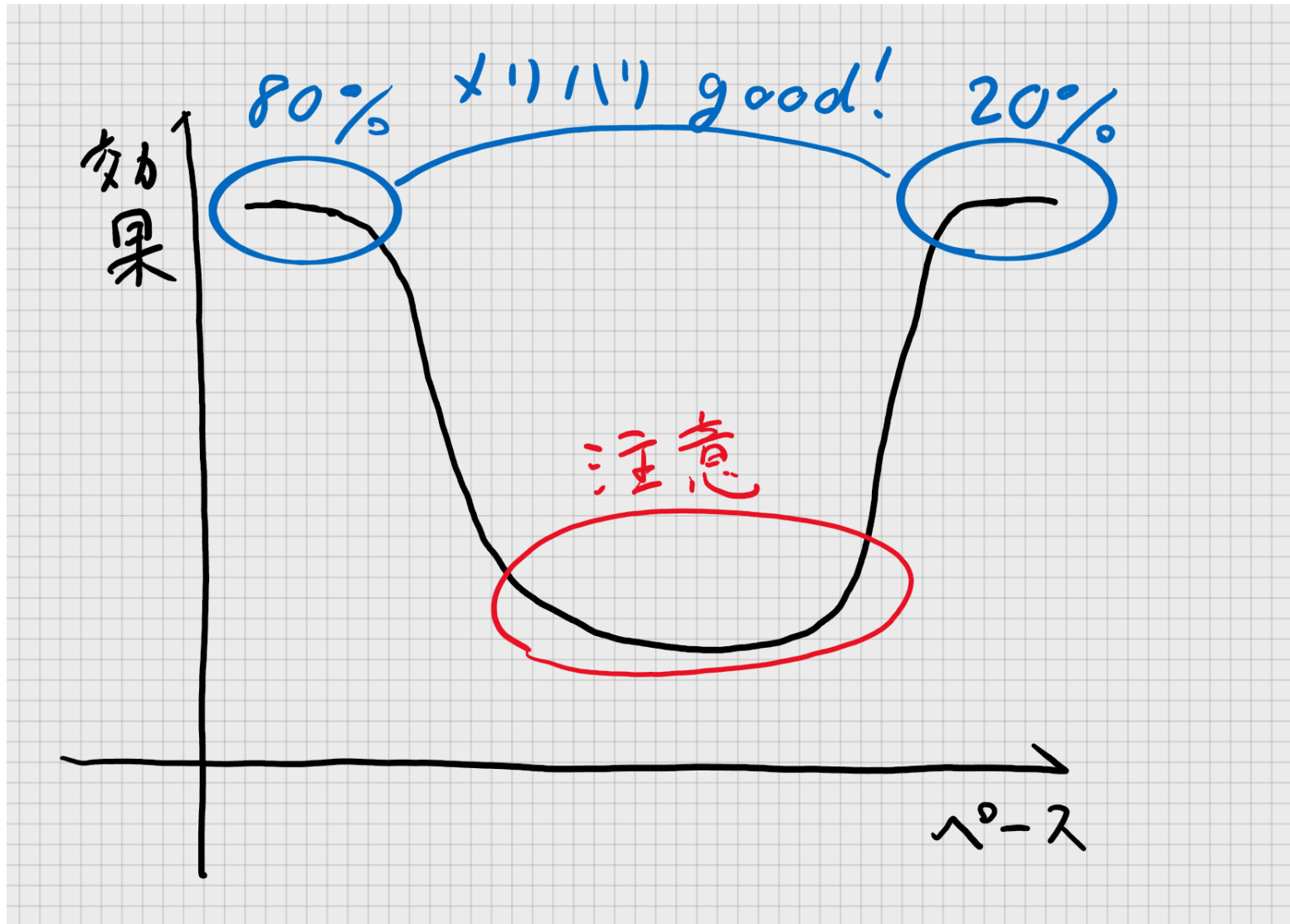
シリアル50g + 牛乳200ml + (卵 1個)

バナナ 1本 + 牛乳200ml + 卵 1個

自分がいかって良く継続しやすいものを！



# 空腹イージー・ロングはゆっくり走る忍耐力がポイント



基本的には運動すれば強くなる

RUNはハードなので日常の抗酸化食多めに  
(CCPで対策済み)

ケトン体の利用促せばより抗酸化力アップ  
→空腹ロングで対応

起伏を使って物理的な過負荷をうむ

筋トレで結合組織を強化する

→時間効率とやりやすさでスロトレを導入

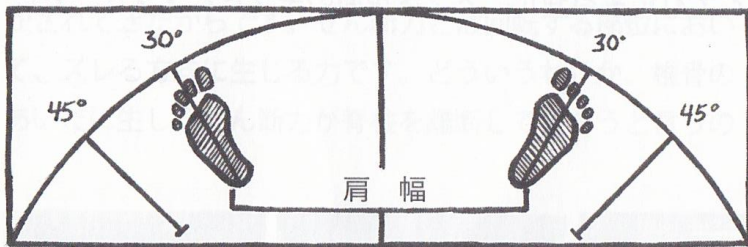
# 起伏走

項目	コメント
狙い	起伏を使って平地以上の物理的な負荷をかける
ペース	原則はジョギングの感覚で走る。上りで呼吸が弾むのは仕方ないが、深い呼吸で少し口が開くくらいまでにおさえる。上級者はスピードを上げて負荷を高めて良い。
継続時間	1～3時間
実施頻度	環境が許せば月に2～4回
補給	あり（糖質・水分・電解質）
途中休憩	しても良い
運動前栄養	食後すぐは避ける カフェイン
運動後栄養	速やかに 体重M kgに対して糖質M g、タンパク0.3M g その後、糖質、タンパク質が十分な食事をする
ポイント	平地とは違う刺激を筋肉に与えている感覚をもつ
強度UP	運動継続時間の増、3時間が楽になったらペースアップ

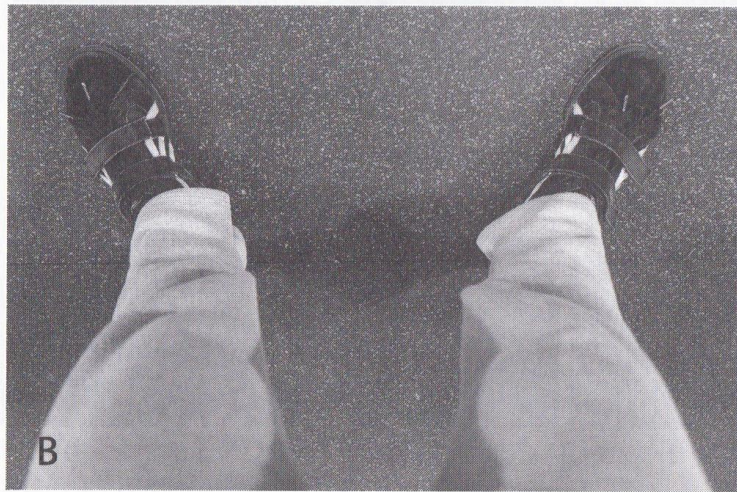
# スロースクワット

項目	コメント
狙い	平日に短時間で結合組織を強くする刺激を与える
継続時間	1～3分×2～3セット（インターバル1分）
実施頻度	週2～4回
運動前栄養	調整不要
運動後栄養	速やかに 体重M kgに対して糖質M g、タンパク0.3M g
やり方	常に筋肉が緊張した状態をキープしてスクワットをする 5秒下げ→1秒静止→5秒上げ→1秒静止 （ヒップドライブに効かせるやり方） 足は踵を肩幅で30度外旋、フルスクワットまで沈む 膝が内に入らないように（肘で膝を押しボトム姿勢） お尻を上押し上げるイメージで上がる 視線は上げないで1.2～1.5m先の地面 足の中心に前後バランスの重心があるように
強度UP	1セットの時間増加、リュックなどで重り

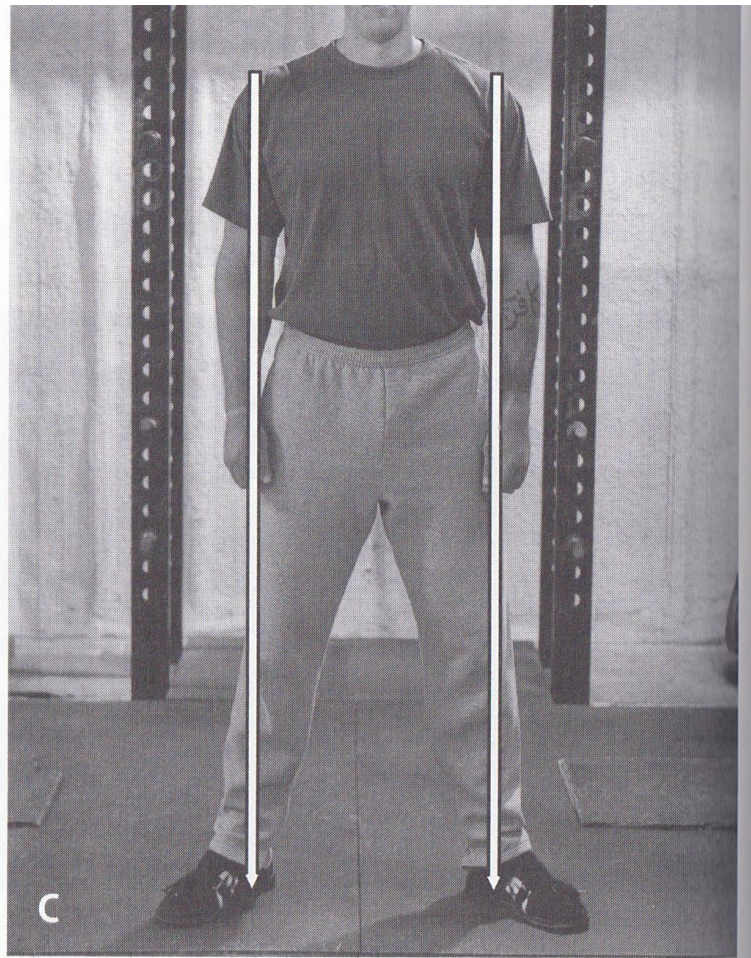
ヒップドライブ：股関節伸展筋群を共同させた動作パターン、跳ぶ・引く・押すなど下半身を使うあらゆる動作でパワーを生むために重要



A

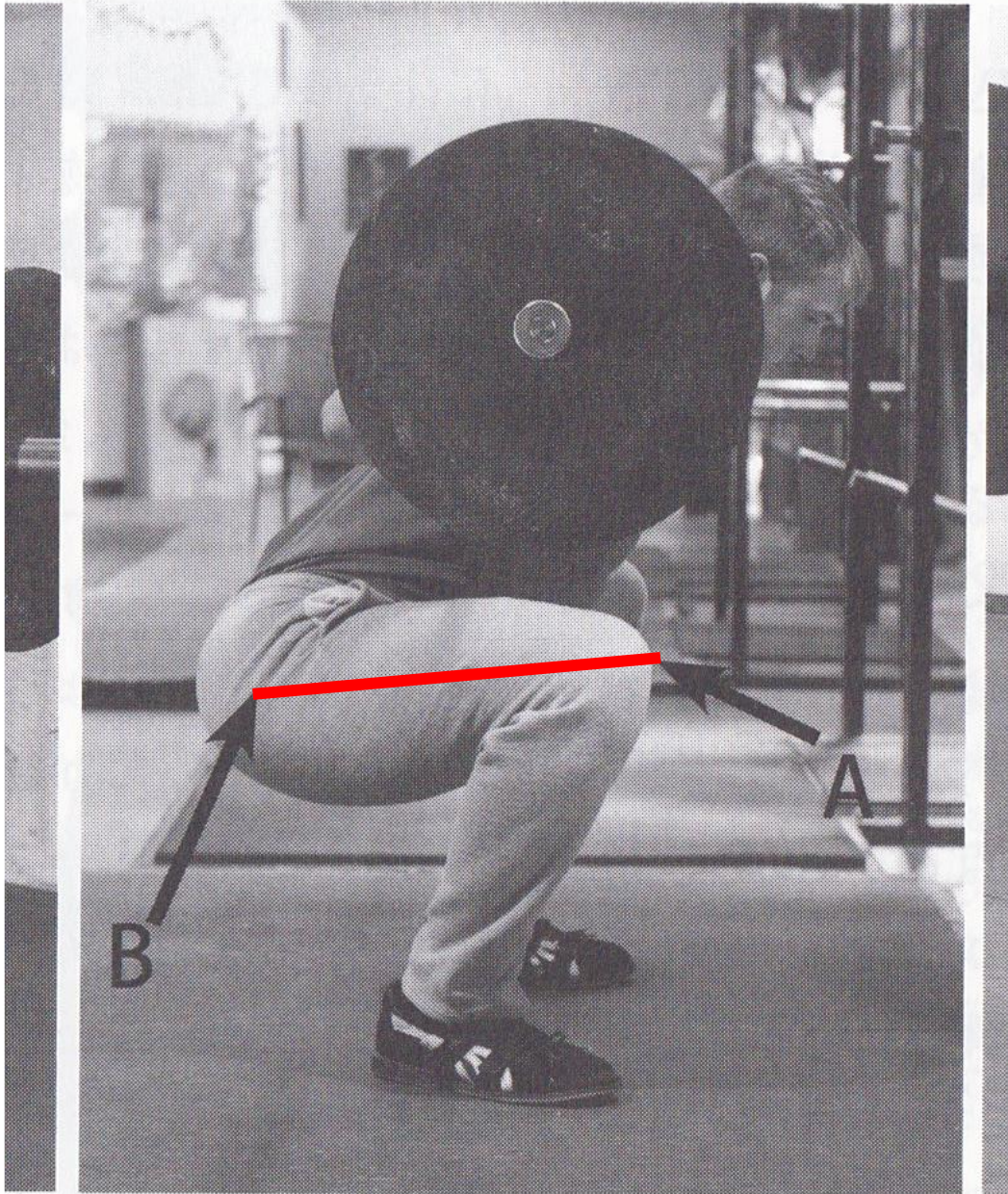


B

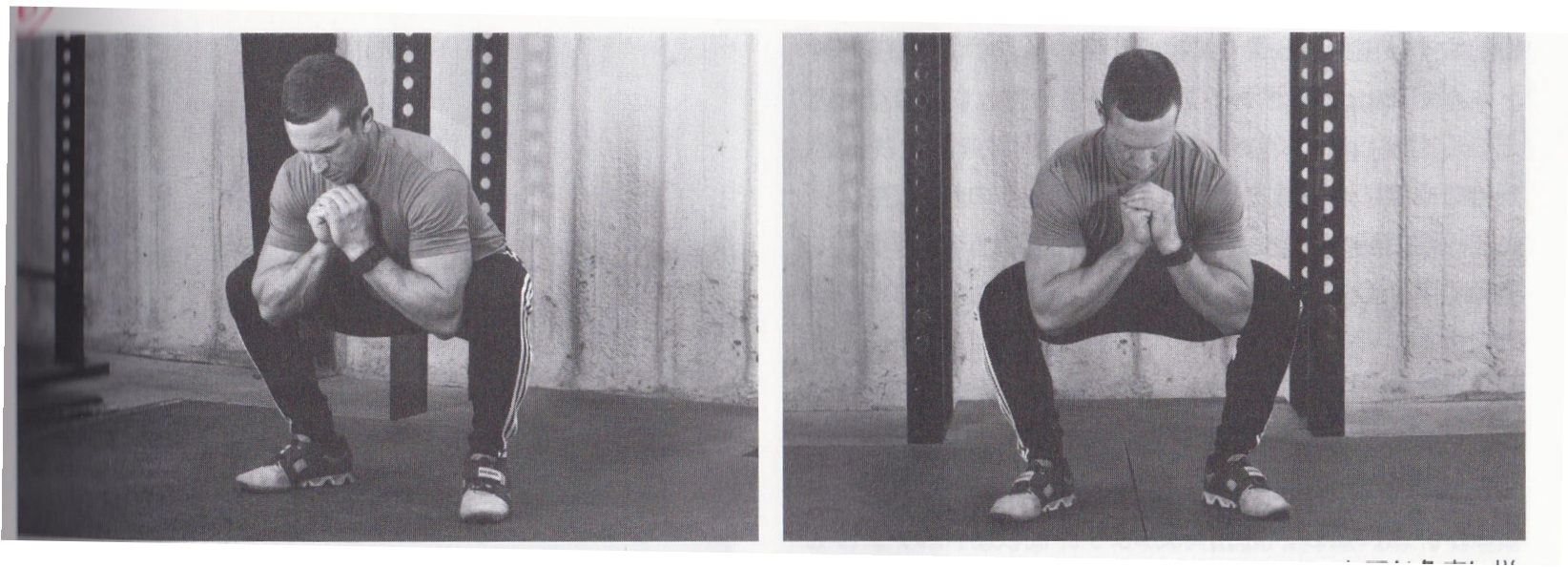


C

図 2-12 (A) 足の位置のイラスト (B) スクワットのスタンスを上から見た状態 (C) 踵を肩幅に開いた状態



BがAより下に



ボトム姿勢作りのヒント 肘で膝を押しすることでニーイン予防

写真：『スターティングストレングス』 Mark Rippetoe



脳グリコーゲン低下ストレスを与える  
→高強度間欠運動

精神的な壁を壊す  
(これくらいは大丈夫と脳に学習させる)  
→限界ロング、連日ロング

# 高強度間欠運動

項目	コメント
狙い	平日に短時間で中枢性疲労への耐性をつける 心肺機能の強化
継続時間	(20秒全力→10秒レスト) ×8~14セット
実施頻度	週1~3回
運動前栄養	食後すぐはキツイので避ける
運動後栄養	体重M kgに対して糖質M g、タンパク0.3M g
やり方	環境が許せばエアロバイクがおすすめ 安全なコースでダッシュ ジャンピングスクワット (下半身をメインに使うものが良い) 安全のためウォーミングアップ(15分ほど)を忘れずに
強度UP	セット数を増やす 体力に応じて自然と速さが向上する

# 限界ロング走

項目	コメント
狙い	脳のリミッターを解除するため距離に挑んでいく 実践的な練習でありテスト的に成果を確認できる
ペース	おしゃべりできるゆっくりペース
継続時間	1～8時間（実力に応じて段階的に増やしていく）
実施頻度	月に1～2回
補給	糖質・水分・電解質をしっかり（補給の回に解説） カフェインで疲労感を軽減すると持続性高まる 40km～ではビタミンミネラル補給もあり（非必須）
途中休憩	しても良い
運動前栄養	きちんと食事をしてエネルギー満タン状態で。 食後すぐは避ける（3時間目安）、カフェイン（CNC）
運動後栄養	速やかに 体重M kgに対して糖質M g、タンパク0.3M g その後、糖質、タンパク質が十分な食事をする
ポイント	トレーニング効果は運動継続時間との関係が強い テストのつもりでペース変化や心の動きを観察して記録 良いコース（走りやすさ、新鮮、非日常）
強度UP	運動継続時間の増、休憩時間の減少

現段階でのやや挑戦的な距離からはじめ  
少しずつ距離を伸ばしていく

フルを楽に → 50kmまで経験できると良い

100km完走 → 60～70km

更に上級 → 連日走や空腹ロングで刺激高める

限界ロングは脳のリミッターを解除するのが目的  
経験豊富なほど恩恵が少ないので空腹ロングに投資

# 連日ロング走

項目	コメント
狙い	2日続けてLSDをすることで過負荷を与えやすくする 脚が重い状態でもある程度動き続けられるように
ペース	おしゃべりできるゆっくりペース
継続時間	1～6時間（実力に応じて段階的に増やしていく）
実施頻度	月に1～2回
補給	糖質・水分・電解質をしっかり（補給の回に解説） カフェインで疲労感を軽減すると持続性高まる
途中休憩	しても良い
運動前栄養	きちんと食事をしてエネルギー満タン状態で。 食後すぐは避ける（3時間目安）、カフェイン（CNC）
運動後栄養	速やかに 体重M kgに対して糖質M g、タンパク0.3M g その後、糖質、タンパク質が十分な食事をする
ポイント	トレーニング効果はトータルの運動継続時間との関係が強い 2日目をある程度の疲労がある状態で走り始める 例) 20km→15km, 30km→20km, 40km→25km
強度UP	トータルの運動継続時間の増、休憩時間の減少

# 1週間サンプルメニュー

	月	火	水	木	金	土	日
初		空腹イ		空腹イ		限ロング	
	スロトレ		スロトレ		スロトレ		
中	空腹イ	高強間欠		空腹イ	空腹イ	限ロング	
	スロトレ		スロトレ		スロトレ		
上		高強間欠	空腹イ	空腹イ	高強間欠	限ロング	空腹イ
	スロトレ		スロトレ		スロトレ		

平日の空腹イージーの距離は体力と時間に応じて（30～90分）

限界ロングで現段階の体力水準をチェックしてみましょう

自分の予定に合わせて紙に計画を書き出しましょう（レポート）

これから 1 週間のメニューを計画し実行しましょう  
(メールのアンケートで回答ください)

QA



# オンラインセミナー スケジュール

---

- 2/4 (木) 20:00~21:00 基礎理論
- 2/10 (水) 20:00~21:00 トレーニング理論 I
- 2/16 (火) 20:00~21:00 トレーニング理論 II
- 2/22 (月) 20:00~21:00 ランニング中の栄養補給
- 3/2 (火) 20:00~21:00 ランニングフォーム

予定があわない方は録画データでの視聴が可能です