

ブレイク42.195km # 3

トレーニング理論Ⅱ

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

受講生向けまとめページつくります
動画一覧、資料ダウンロード、QA記事

1つ1つの練習の目的を明確にすることが大切
トレーニング刺激 → 適応 どんな適応を起こしたい？

単調な日々の練習も目的が明確ならやりがいと楽しさ

好き、心地よい、満足感 のみの練習では不十分かも

U字の谷（効果の低いところ）が多かった

前回アンケートから 小谷より補足

テンポ走、インターバルなどで高強度間欠を代替
→厳密には効果に違いがあります

筋トレの代わりに高強度間欠をしています
→厳密には効果に違いがあります

各練習はそれぞれが完璧には他の練習で代替できない特異の
適応を引き起こします。

それぞれ考えあってのことなので、代替としてみてもOK。
もし頭打ちや変化きっかけほしい人は高強度間欠と筋トレ
それぞれをまずは試してみてください

Q.インターバルやテンポ走は併用した方が良い？

スピードが必要なレベルの人は実施した方が良い

小谷の走り込み期：空腹ラン＋高強度間欠（週1, 2回）

スピード期：テンポ走が週2くらい

トレーニング成果の評価法

トレーニングメニューに役立つ原則

中長期（12～24週）の計画を立てる

トレーニングⅠ（前回）：トレーニングのパーツを知る

トレーニングⅡ（今回）：パーツを組み合わせて全体を設計する方法を学ぶ

基本的な戦略

トレーニング成果を定期的にチェック

順調な成果が得られているうちは継続

思うような成果が得られていないときはピボット

自分の変化を観察する

限界ロング

何キロまで走ることができたか？

ペースダウンの傾向は？（タイミング、落ち幅）

練習後のダメージは？

一定の主観強度で走ったとき、心拍数の上がり方は？

空腹ロング

エネルギー補給なしで何キロ走ることができたか？

スピード要素

主観的に「楽なジョギング」でのペースは？

（心拍数基準でもOK）

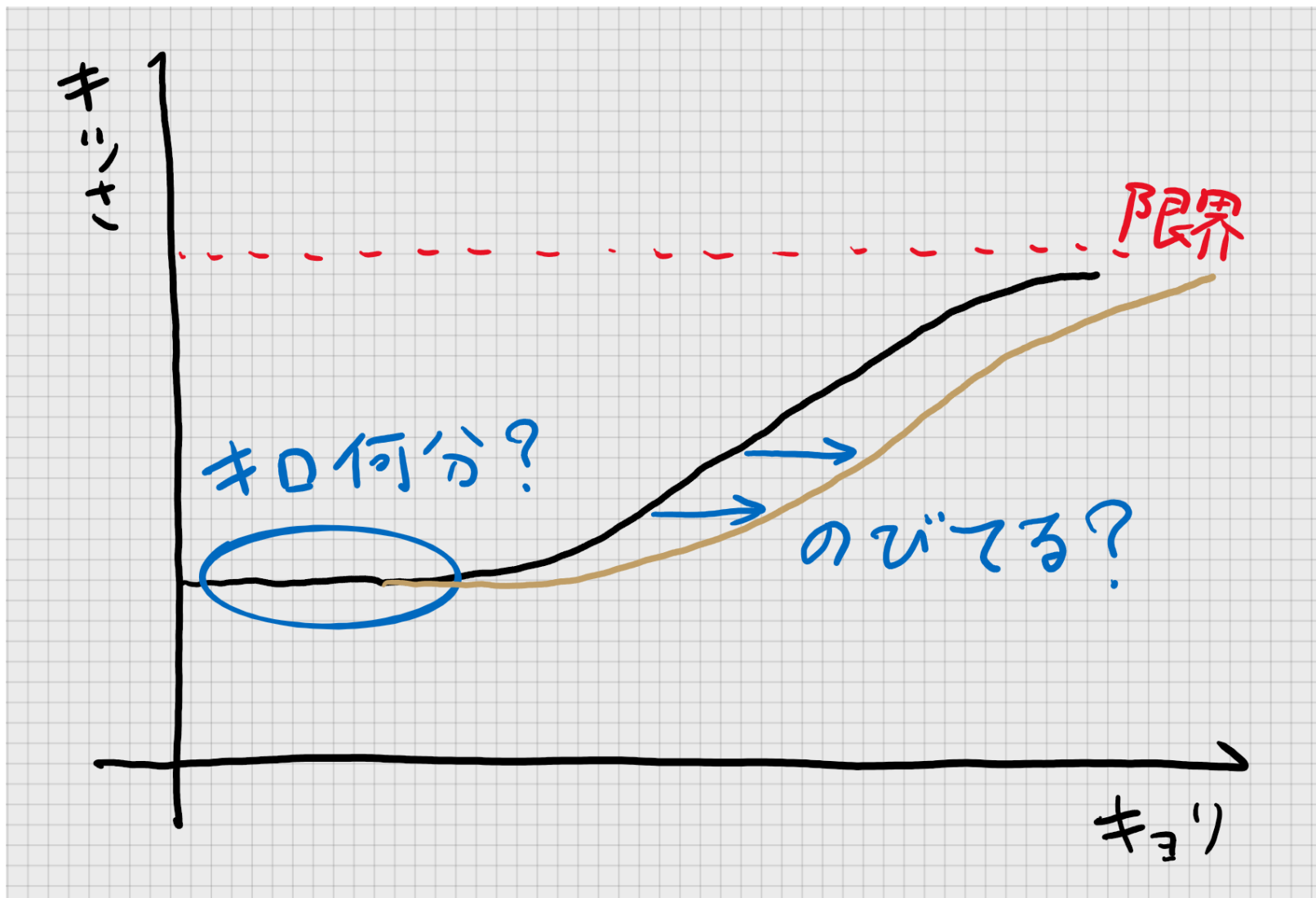
主観のあいまいさvs心拍数のわかりやすさ

その運動をどれだけ継続できるかは心拍数や血液データ以上に主観的にどれくらいきつく感じるかの方が関係が強い。

小谷は主観的な「ウルトラ走るならこれくらいのキツさ」という感覚基準をもち、その感覚でどれだけのペースで走れるか、どれだけ長くペースダウンせず走れるかの推移をより重視している。

心拍数も参考になるが、それよりも主観への感覚を磨いた方が実際上も役立つのではないかと思われる。実際に心拍数でペース配分するより主観的強度でペースをコントロールする方が失敗が少ない。

主観的なキツさで何に注目しているか



メニュー設計時に役立つ知識
特に①～③は超重要です

①過負荷・漸進性の原則

トレーニングの負荷は徐々に増えているか？

負荷を増やす方向を間違えないこと（前回参照）

量の増加は週10%が1つの目安（故障、初心者例外）

3～4週に1回で回復週で適応を促す

週	距離	前週比	週	距離	前週比
1	50		5	60	133%
2	55	110%	6	66	110%
3	60	109%	7	72	109%
4(回復)	45	75%	8(回復)	55	76%

回復週を入れた練習量増加の例

②密度を高めて負荷を上げる

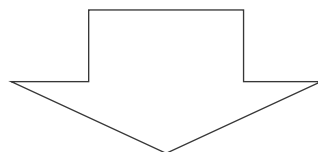
同じスピード練習8回
どちらの方が刺激が強い？

- ① 2か月で8回消化（週1回）
- ② 1か月で8回消化（週2回）

時間的制約などで負荷を上げにくくなったら
期間を集中させて練習の密度を高めることで
狙った能力を高めやすくなる。

例

月	火	水	木	金	土	日
	空腹イ		空腹イ		空ロング	高強間欠
スロトレ		スロトレ		スロトレ		



月	火	水	木	金	土	日
	空腹イ	空腹イ	空腹イ		空ロング	空ロング
				スロトレ		

脂肪燃焼の負荷を高めるために他の練習をカット
次月以降で筋力や中枢性の割合を増してバランスをとる

③能力維持の簡易性

一度獲得した能力はそれを獲得したときよりも少ない努力で維持できる。能力が衰えても元に戻すことは簡単である。

応用例

2か月間にわたる週2回のスピード練習によって4:20→4:00/kmで30分走れるようになった。

→週1回のスピード練習でも4:00/kmの体力を維持できる = 余った時間で走り込みや筋トレなど別のトレーニングをできる

②密度集中と③能力維持簡易性の2つの原則を用いて

「この4週間は○○に集中、次の4週間で××に比重をシフト」というようにトレーニングメニューに変化を加えていくと良い。

*今のメニュー維持でドンドン伸びているときは無理に変化を加えなくても良い

④ トレーニングの干渉作用

筋トレと持久カトレーニングを一緒に行うと効率が低下する
現段階では筋力の方が抑制される影響が大きそうである。

市民ランナーの目的・レベルであれば、干渉作用をそれほど気にする必要はないかもしれない。ただ、効率性を考えると筋トレと有酸素運動の実施は半日は時間を空けた方が良いと考えている。

特に本プログラムにおいては**スロトレ**を他の運動と分離させる

⑤筋肉分解と脂肪燃焼のトレードオフ どちらが優先？

筋肉合成と脂肪燃焼はトレードオフ

* 1つの練習や栄養補給の選択に対して

小谷は脂肪燃焼を優先して考えている

体脂肪、筋肉の量をチェックしながら
脂肪燃焼系に踏み入れる勇気があると良いかも



電子書籍『超訳 脂肪燃焼ランニング』

100円 (pdfファイル)

「多くの人が筋肉合成を過大評価し、脂肪燃焼を過小評価しているのではないか」という仮説の詳細はこちらの書籍にて。

Holosサイトで販売中

ここまでの重要ポイントまとめ

自分が正しい方向に成長しているかを確認しながらトレーニングプランを修正していく。（何キロ走れた？ ペース落ち方は？ ダメージは？ 空腹でも動ける？ jogペースは？）

トレーニングの負荷は徐々に強くできているか？
負荷を強める方向性を間違えないように（時間or速さ）

同種のトレーニングの密度（頻度）を高めることで負荷を高められる。能力維持は簡単なので狙いをシフトしながらプランがマンネリ化しないように工夫する。

中長期プランの作り方

② ③ ④ポイント練

週	月曜	レース	期分け	練習量	C			E,(R)		M	
					限界口	連日口	高強間	空腹イ	空腹口	筋トレ	起伏走
1	2/16		持久1	50	35			15		3回	
2	2/23		持久2	55				30	25	3回	
3	3/2		持久3	60		40		20		3回	
4	3/9		回復	45				25	20	3回	
5	3/16		持久1	60	40			20		3回	
6	3/23		持久2	66				36	30	3回	
7	3/30		持久3	72		50		22		3回	
8	4/6		回復	55				28	27	3回	
9	4/13		持久1	66	45		1回	21		2回	
10	4/20		持久2	72			1回	37	35	2回	
11	4/27		持久3	80		55	2回	25		2回	
12	5/4	①	回復	65			1回	35	30	2回	
13	5/11	フルマラソン快走トライ	調整	62	42			20		2回	

⑤平日練

今の実力から第1週を仮決めする（積み上げ思考）

③～⑤は週をイメージしながらじっくりくるものに調整していく

完璧な逆算ではなく、今の実力起点で積み上げて考える

逆算しても計画通りに消化できないケース多い
(適応のペースは人それぞれ)

最適な負荷はその人の“今”の実力による

常に今の実力に応じてちょうど良い過負荷となる
刺激を与え続けることに専念するのがベスト

具体的な練習量を知りたい→

成果を確認しながら向上していることが第一 (距離は結果)

参考：目安を知ること以上に実施してきたメニューが過負荷・漸進性を満たし、実力が伸びているかをチェックすることの方がはるかに役立つ

プラン例 | 基本形（変化なしパターン）

週	月曜	レース	期分け	練習量	C			E,(R)		M	
					限界口	連日口	高強間	空腹イ	空腹口	筋トレ	起伏走
1	2/16		持久 1	50	35			15		3回	
2	2/23		持久 2	55				30	25	3回	
3	3/2		持久 3	60		40		20		3回	
4	3/9		回復	45				25	20	3回	
5	3/16		持久 1	60	40		1回	20		2回	
6	3/23		持久 2	66			1回	36	30	2回	
7	3/30		持久 3	72		50	1回	22		2回	
8	4/6		回復	55			1回	28	27	2回	
9	4/13		持久 1	66	45		2回	21		1回	
10	4/20		持久 2	72			2回	37	35	1回	
11	4/27		持久 3	80		55	2回	25		1回	
12	5/4		回復	65			2回	35	30	1回	
13	5/11	フル快走トライ	調整	62	42		1回	20		1回	

プラン例 | 起伏走あり 筋力 → 脂肪燃焼

週	月曜	レース	期分け	練習量	C			E,(R)		M	
					限界口	連日口	高強間	空腹イ	空腹口	筋トレ	起伏走
1	2/16		持久1	50	35		1回	15		2回	
2	2/23		持久2	55			1回	30		2回	25
3	3/2		持久3	60			1回	33		2回	27
4	3/9		回復	45			1回	20		2回	25
5	3/16		持久1	60	40		1回	20		2回	
6	3/23		持久2	66			1回	36		2回	30
7	3/30		持久3	72			1回	39		2回	33
8	4/6		回復	55			1回	25		2回	30
9	4/13		持久1	66	45		2回	21		1回	
10	4/20		持久2	72			2回	45	27	1回	
11	4/27		持久3	80			2回	33	20	1回	27
12	5/4		回復	65			2回	32	33	1回	
13	5/11	フル快走トライ	調整	62	42		1回	20		1回	

プラン例 | フル楽に完走を目標に

週	月曜	レース	期分け	練習量	C			E,(R)		M	
					限界口	連日口	高強間	空腹イ	空腹口	筋トレ	起伏走
1	2/16		持久1	35		25		10		2回	
2	2/23		持久2	39		30		9		2回	
3	3/2		持久3	43	30			13		2回	
4	3/9		回復	35				17	18	2回	
5	3/16		持久1	43		33		10		2回	
6	3/23		持久2	47		37		10		2回	
7	3/30		持久3	52	37			15		1回	
8	4/6		回復	40			1回	20	20	1回	
9	4/13		持久1	52			1回	30	22	1回	
10	4/20		持久2	57			1回	33	24	1回	
11	4/27		持久3	63	45			18		1回	
12	5/4		回復	40			1回	20	24	1回	
13	5/11	フル快走トライ	調整	62	42		1回	20		1回	

プラン例 | スピード練あり (40分テンポ走)

週	月曜	レース	期分け	練習量	C			E,(R)		M		S
					限界口	連日口	高強間	空腹イ	空腹口	筋トレ	起伏走	テンポ
1	2/16		持久1	50	35			15		3回		
2	2/23		持久2	55				30	25	3回		
3	3/2		持久3	60		40		20		3回		
4	3/9		回復	45				25	20	3回		
5	3/16		持久1	60	40		1回	20		2回		
6	3/23		持久2	66			1回	36	30	2回		
7	3/30		持久3	72		50	1回	22		2回		
8	4/6		回復	55			1回	28	27	2回		
9	4/13		スピ1	60			1回	20	24	1回		8×2回
10	4/20		スピ2	70	45		1回	17		1回		8×1回
11	4/27		スピ3	62			1回	20	26	1回		8×2回
12	5/4		スピ4	64			1回	22	26	1回		8×2回
13	5/11	フル快走トライ	調整	62	42		1回	20		1回		8×1回

計画と振り返りのチェックリスト

自分が成長しているかを確認する（何キロ走れた？ ペース落ち方は？ ダメージは？ 空腹でも動ける？ 楽なjogペースは？）

トレーニングの負荷は徐々に強くできているか？

（頭打ちしているとき）プランはマンネリ化していないか？
期分けである能力を集中的に高めるのもあり（1～3か月）
*逆にバリエーション増えすぎていないか

今の自分にちょっぴりストレスなトレーニングをしているか？
継続でき、適度な自制心を要し、達成感がある

今回の内容を踏まえて、自分の最近3か月くらいのメニューを振り返ってみると、どんな改善点があると思いますか？

3～4か月を目安に中長期プランを立てましょう

QA