

	・年齢・性別			
	・フルマラソン・ハーフマラソンのタイムを教えてください ※このタイムによって一部問題文が変わります。最近のタイムをご入力ください			
	フル: 時間 分 ハーフ: 時間 分 ※走ったことが無い方は無記入でも構いません。			
	質問を項目でそれぞれ不規則にちりばめる			
	→フルのタイムとハーフのタイムを比べて、その人のタイプを判別（フルのタイムがハーフの2.2倍以上スピード型、2.2倍未満マラソン型）			
項目	質問	答え	配点	URL
【フォーム・技術】	腰の高いフォームとして正しいものを		①6点 ②2点 ③0点 ④0点	腰高のフォームって？
①	を選んでください			
②	着地位置として”正しいもの”をは”2つ”選んでください		①0点②3点③3点④0点	小指着地親指着地？
③	腰の落ちたフォームを改善するために”効果の低いもの”を選んでください		①2点②2点③2点④6点	腰高の作り方
④	回答者の皆さんへの質問です！ ご自身でペースをコントロールできますか？ ※大まかなイメージで構いません	①普段タイムの計測を行っていない ②1kmあたり5秒以内のふり幅でコントロールできる ③1kmあたり10秒以内のふり幅でコントロールできる ④1kmあたり11秒以上タイムが変動する	①1点②6点③2点④1点	ペースコントロール
【体に関すること】	フルマラソンを走ることに適した速度を選んでください。	①全く辛くなく、しゃべりながら走れる速度 ②息が上がり、かなり辛いと感じる速度 ③息が軽く上がるが余裕のある速度 ④息が上がり余裕の無い速度	①2点 ②0点 ③6点 ④2点	フルマラソンの速度の選び方
①				
②	ストレッチ方法と伸ばせる筋肉の組み合わせとして”間違っているもの”はどれかを選んでください。		①6点 ②0点 ③0点 ④0点	おすすめストレッチ5選
③	ランニング前後の食事摂取のタイミングと方法で”適切ではない”組み合わせのものを”2つ”選んでください		①3点②3点③1点④1点	準備中
④	クールダウン・セルフケアの方法と目的の組み合わせが”間違っているもの”を選んでください。		①2②3③2④6	準備中
【目標計画】	練習の目的として”適切ではないもの”を選んでください。	①ロングジョグ-毛細血管を増やし、脚の耐久性強化 ②インターバル走-疲労物質(乳酸)を除去する能力を高める ③全力走-脚の回転数・ストライド向上で最大速度を高める ④ペース走-呼吸循環を高めて疲労回復	①2点 ②2点 ③2点 ④6点	ペース走
①				
②	マラソンの練習方法として適しているものを選んでください。	①全力走は、休憩を長く取って行う。 ②インターバル走は休憩を長く取って行う。 ③ペース走を行うときは呼吸が上がらない楽な速度で行う。 ④ロングジョグは呼吸が上がるややきつい速度を維持し続けないと効果は小さい。	①6点 ②2点 ③2点 ④0点	レペティション走

③	課題に合わせた練習内容として ”適したもの”を選んでください。	①1 k m走のタイムが上がらないーペース走 ②5 k m走の途中で疲労で脚が動かない感覚があるー短距離の全力走 ③10 k m走のタイムが上がらないーロングジョグ ④30 k m以降に脚が疲労しいつも歩いてしまうーロングジョグ	①2点 ②2点 ③2点 ④6点	LSD
④	フルマラソンを〇〇切りするための 設定タイムとしてもものとして ”適切ではないもの”を選んでください ※あなたのベストタイムに合わせて問題文が変わるようになっていきます！あなたのレベルに沿った答えをお選びください！	①1kmを〇〇で走ることができる ②5kmを〇〇で走ることができる ③10kmを〇〇で走ることができる ④ハーフを〇〇で走ることができる		サブ4、サブ3.5、サブ3
	4時間切り	1km 4分40秒 5km25分 10km45分 ハーフ1:51分～52分	①0点②0点③6点④0点	
	3時間30分	1km 4分 5km21分40秒 10km45分 ハーフ1:51分～52分	①0点②0点③0点④6点	
	3時間	1km 3分30秒 5km21分40秒 10km38分20秒～39分 ハーフ1:22分～25分	①0点②6点③0点④0点	
④´5時間切り 以下の目標の人	フルマラソンを5時間切りするために 適切な内容をお選びください タイムによって回答選択を変える	①10km全力を70分で走れる走力が望ましい ②10km全力を75分で走れる走力が望ましい ③7分/kmで完走すれば5時間を切れる ④8分/kmで完走すれば5時間を切れる	①0点②0点③6点④0点	サブ5

計12問＋タイム

点数ベーシック28点

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの専門科目テキスト・スポーツ栄養アドバイザーのテキストを参考に問題を作成しました。

【保有資格】
スポーツ栄養アドバイザー
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー