

【お客様 質問内容】



まだ間に合うようであればよろしく
お願いします！

1 ストライドが伸びない。踵着地のクセがぬけない。靴は踵部分がすり減っています。

2 3:48:38 (2018年11月)

3 1:24:50 (2020年11月)

4 脛骨内側 (シンスプリント)

5 2021年1月にフルマラソンでサブスリーを目指します。

6 ほぼ独学で、ダニエルズランニングフォーミュラのメニューでやっていますが、フォームだったり、ストライドを伸ばす練習などがわからない。

7 月間走行距離は150km程度です。

15キロ以上のロング層が苦手で、月に2〜3回しかできていません。普段はだいたい10キロくらい。週に一回閾値走はしています。もっとLSDを増やしたほうがいいのかわかりません。

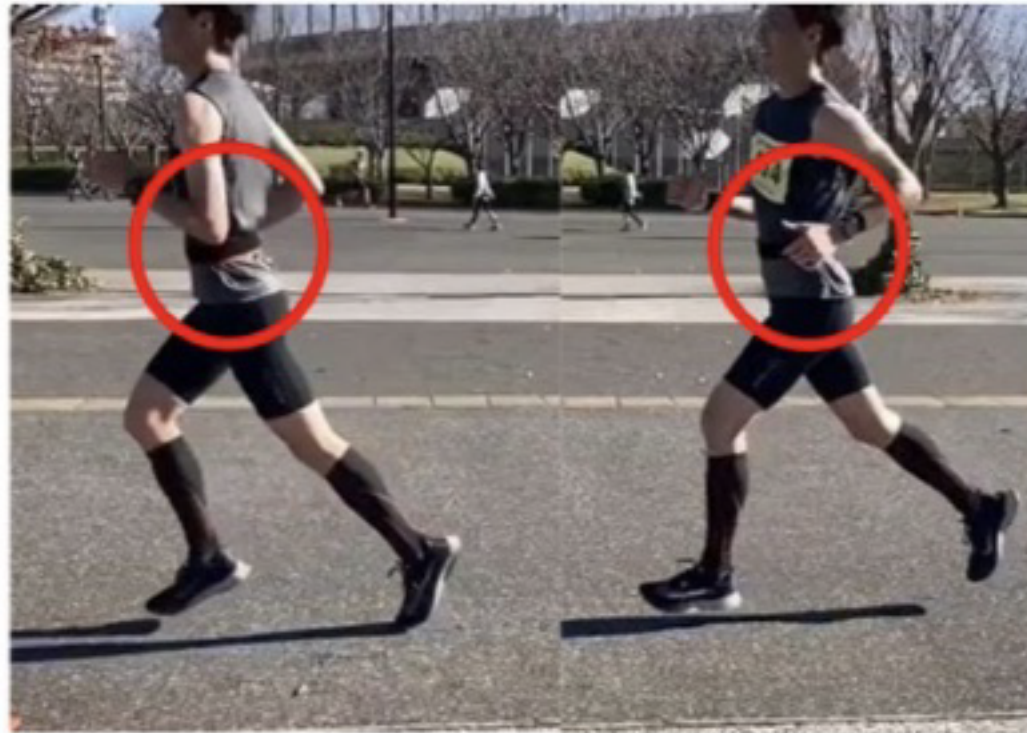
〇〇様 フォーム評価

2020年12月3日

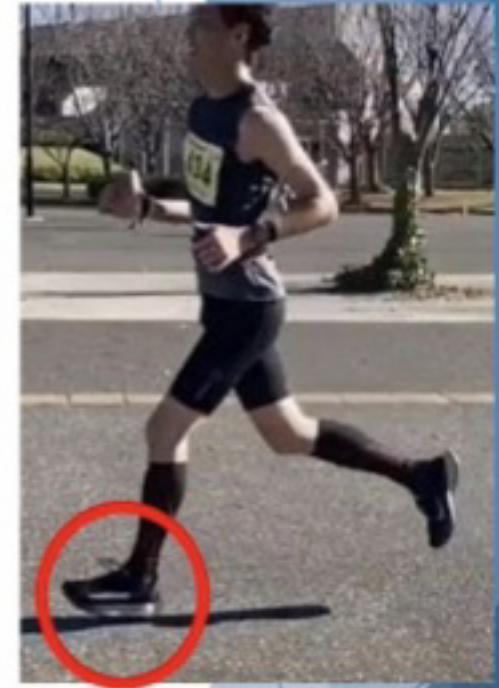
①腰高フォーム



②反り腰



③着地は踵から入っている



課題

①腰高で良いフォームです！

②課題は「**反り腰**」になってしまっていること

↓のURLを押すと関連の動画に飛びます

https://youtu.be/80M_MCVzQ3Y

③ご指摘の通り、踵着地です。ただ、「重心直下への引き込み動作」が出ているので大きな問題は無いように思います！ ※「重心直下引き込み」については、<https://youtu.be/74RIPmoQkKo>の動画をご覧ください！

踵着地・シンスプリント	ストライドが伸びない 反り腰 フォームについての悩み	サブ3の練習目標・練習メニュー
<p>ご指摘の通り、 踵からの着地となっています。</p> <p>踵着地よりもフォアフットで着地することがパフォーマンスアップには良いとされていて多くのランナーが目指すところ</p> <p>フォアフットとするためにおすすめの方法は、「縄跳び」や「その場ジャンプ」です。</p> <p>その場で跳び続ける動作は自然とフォアフットで着地する位置の中で着地し、跳びあがります。</p> <p>この中でコツを掴んでランニングに活用して下さい！</p>	<p>フォームは「反り腰」とお伝えしましたが、ご自身のお悩みである「ストライドが伸びない」に共通した課題があり、それは『下腹の腹筋』が正しく使えていないこと。</p> <p>太もも裏「ハムストリング」やお尻「大殿筋」という筋肉が活動することで後方への強い蹴りを生み出すのですが、その時に重要なのが『下腹の腹筋』です！</p> <p>https://youtu.be/Ykxgf40vXww</p> <p>動画内のヒップリフトは本当におすすめです！！ 後傾を意識してやって下さい！！</p>	<p>【サブ3の練習目標】</p> <p>400m：78秒(3分15秒/km) 1 k m：3分30秒 3 k m：11分(3分40秒/km) 5 k m：18分45秒(3分45秒/km) 10 k m：38分20秒(3分50秒/km) ハーフ：1時間22～24分</p> <p>現在のハーフのタイムから1月のサブ3実現は、現実的な目標だと言えます！閾値走や4'00/km程度の速度で10～15 k m程度のペース走を取り入れて4'15/kmを楽しだと思えるようにしていきましょう！</p> <p>上記タイムを『全力目標』として、練習に組み入れてください！</p> <p>https://youtu.be/Hrp9Yt_YLTo</p>



ありがとうございます。
課題について、早速明日から取り入れてみます！
あと一ヶ月頑張ります！！

18:15

既読
18:23

応援しています！
申込ありがとうございました！！

1/9(土曜)



本日フルマラソンに挑戦し、念願のサブスリー達成しました！
ありがとうございました。

これからも応援しています！

16:03



2:58'42\"/>

16:03