

トップページ

全てのランナーの「やった！できた！」をこの一冊に！

目標タイムを達成したい・ファンラン・健康増進など、1人1人に違った目的がありますが、「ランニングが好き」という気持ちは皆さん同じではないでしょうか？「ベストを更新した時の高揚感」「ゴール後の達成感」「青空のもと走る爽快感」は日常の中でもなかなか味わえないもの！もちろんうまくいかないことばかりでつらい経験をすることも。その時に当サイトをご活用ください。ランニングのお悩みを解決し日々のランニングライフを満喫しましょう！

【About】 RUN トレについて

【一人ではたどりつけない自己ベストへ】

ランニングの痛みやランニングフォームで悩んでいるあなたへ！「たくさん練習をこなしてもベストが更新できない」「怪我を繰り返す」本当につらいものですよね。多くのランナーが同じ悩みでつまづいてしまっています。あなた1人で背負い込む必要はありません！この情報サイトの中で、他の多くのランナーの悩みとともに改善策を提示していきます。その中にあなたの悩みを改善するヒントがあるかもしれません！

【大人のRUNトレ塾代表 吉野洸希と申します！】

私は月間走行距離 100 k m で 2 : 48 ' 56 " を実現しました。初のフルマラソンでは月間 250 k m 練習し、膝の痛みや足底筋膜炎に顔をゆがめながらも 3 : 45 でゴール。もっと良いタイムが出ると思っていたのに、走ってもベストは伸びないばかりか、痛みが出てしまう。ただ走るだけの非効率な練習に疑問を持つように。そこで当サイトでお伝えしている月間 100 k m メソッドを生み出しました！

【RUNNING FORM】 フォームの重要性について

独自の型で無理に走り続けていませんか？

練習量をこなしてもタイムが伸びない。多くのランナーの悩みの種です。それは体力に問題があるのではなく、ロスの多いランニングフォームのせいかもしれません。ランニングは手軽に始めやすいために自己流のフォームになってしまいがち。最初はそれでも良いですが、高みを目指すなら確実に頭打ちが来てしまいます。

どんどん進む楽なフォームを身に付け、周りを魅了する格好いいフォームを身につけましょう！

【PAIN】痛みをそのまま放置しないために

我慢して痛みを放置しすぎると...

ランニング中の痛みは本当に辛いもの。故障・痛みを治すために練習を休めば体力は落ちるし、ただ、痛みを放置して練習を続けると、どんどん体はボロボロになり、走れない体になってしまいます！

「怪我が癖になってしまっている」「ランニングをしていれば必ずどこかに痛みは出るもの」それは痛みの原因を改善することで変えることが可能。痛みは誤った体の使い方であることを知らせる合図。正しい知識があれば、怪我は更なるレベルアップの大きなチャンスなのです！その方法をお伝えします。

A あなたが気になる悩みはどっち？

【無料でランニング力をチェック】

スポーツトレーナーとして多くのランナーの怪我やランニングフォームの相談を受けてきました。経験をもとに解決策を当サイトにまとめております。痛み・ランニングフォームのあなたのお悩みに合った記事をご覧ください！

あなたのランニング力をチェックしませんか？

ランナーに必要なだと考える「ランニング技術」「練習内容」「体に関する知識」の3項目から問題を作成しております。

5分で終了する直感で選ぶ問題で、あなたの強みや弱点を発見しましょう！

その弱点に合わせ、あなたにオススメの記事も用意しております！

