

【フォーム】	①腰の高い..	①2787
		②2720
		③2761
		④2770
②着地位置		①大きく前に着地 2760
		②やや前に着地 2779
		③接地は小指側から 2815
		④接地は親指側から 2832
③腰落ち改善		①胸のストレッチ 3230
		②太もも裏のストレッチ 3207
		③腸腰筋のトレーニング 3256
		④太もも裏のトレーニング 3244
【体】	②伸ばしたい筋肉ストレッチ	①お尻 3193
		②腰回り 3199
		③ふくらはぎ 3202
		④背中 3196
③ランニング前後の食事		①4時間前 軽食の糖質源 3188
		②1時間前 固形の炭水化物 3175
		③30分前 水分・ビタミン 3183
		④ランニング直後 炭水化物・水分・たんぱく源-3178
④セルフケア		①軽めのジョグで血流循環 2630
		②緊張した筋肉をでほぐす 3222
		③短くなった筋肉を伸ばす 3232
		④腫れは無いがアイシングを行い血流循環 3228