

	・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。		
	→フルのタイムから【目標計画】の回答内容を変更・おすすめ記事の選択(サブ3・3.5・4・5)※今後もう少し細かくするかも		
	→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2.11以上スピード型、2.11未満後半型)		
項目	質問	答え	配点
【フォーム・技術】 ①	腰の高いフォームとして”正しいもの”を選んでください	①正しい 画像 ②反り腰 画像 ③腰落ち 画像 ④接地位置が遠い 画像	①6点 ②3点 ③0点 ④1点
②	着地位置として”正しいもの”をは”2つ”お選びください	①着地位置が体より大きく前 画像 ②着地位置が体より少し前 画像 ③接地するのは小指側から 画像 ④太もも裏のトレーニング 画像	①0点②3点③3点④1点
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	①胸のストレッチ 画像 ②ハムストリングのストレッチ 画像 ③腸腰筋のトレーニング 画像 ④太もも裏のトレーニング 画像	①2点②2点③2点④6点
④	回答者様への質問です！ 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秒以内に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	①2点②6点③3点④2点
【体に関すること】 ①	フルマラソンを走るペースは、どの程度の速度が良いかを選んでください	①全く辛くなくしゃべられる速度 ②息が上がりかなり辛いと思う速度 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が程度	①2点 ②0点 ③6点 ④2点
②	伸ばしたい筋肉とストレッチ方法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	①お尻のストレッチ-太もも前画像 ②腰のストレッチ-腰画像 ③ふくらはぎのストレッチ-ふくらはぎ画像 ④背中ストレッチ-背中画像	①6点 ②0点 ③0点 ④0点
③	ランニング前後の食事摂取の方法として”適切ではない”組み合わせのものを”2つ”を選んでください	①4h前 軽食の糖質源-オレンジジュースようかん画像 ②1h前 固形の炭水化物-ごはん・うどん画像 ③30分前 水分・ビタミン-オレンジジュース ④ランニング直後 炭水化物・水分・たんぱく源-オレンジジュース・ジェル・エッグサンド画像	①3点②3点③1点④1点
④	クールダウン・セルフケアの方法と効果で組み合わせが”間違っているもの”を選んでください	①練習後、軽めのジョギングで血流を流して疲労物質を抜く-ジョグ画像 ②マッサージで緊張した筋肉をほぐす-セルフマッサージ画像 ③ストレッチで短くなった筋肉を伸ばす-ストレッチ画像 ④痛み・腫れは無いが、アイシングで血流を増やし疲労物質を抜く-アイシング画像	

【目標計画】 ①	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	①1点 ②1点 ③1点 ④6点
②	ランニングにおいて練習方法として適しているものを選んでください！	①全力走では、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練習として適している ③ペース走を行うときは息が上がらない速度で行う ④ロングジョグは息が上がる程度の速度を維持し続けないと効果は小さい	①6点 ②1点 ③1点 ④0点
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！	①1km走のタイムが上がらない-ペース走 ②5km走の途中で疲労で脚が動かない感覚がある-短い距離の全力走 ③10km走のタイムが上がらない-インターバル走 ④30km以降いつも歩いてしまう-ロングジョグ	①1点 ②2点 ③2点 ④6点
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	
	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
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	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

タイムによって回答選択を変える

計12問+タイム

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を参考に作成

【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