



★9月21日 ナイトラン第3回目 ビルドアップ走★  
**レース後半でのペースダウンや失速を防ぐトレーニングです  
後半強いランナーを目指して頑張りましょう！**



## ■ビルドアップ走の目的と効果

ビルドアップトレーニングとは、スローペース（会話ができる程度）から走り始め、段階的にペースを上げて、最後は追い込んだペースで走るトレーニング法です。

**最後まで、ペースを落とすことなく走り抜くことが目標です。  
そのためには、最初のスローで焦らず抑えることがポイント！！**

### ★効果★

#### ①心肺機能、最大酸素摂取量 (Vo2Max) の向上

- ◆ 最大酸素摂取量とは、1分間に取り入れられる酸素の量。  
酸素を多く取り入れた方が体力レベルが高く効率よく走れる。

#### ②スピード&スピード持久力の向上

- ◆ ペース走でのペースが速くなる。

#### ③AT 値、LT 値の向上：その心拍数でどれだけスピードを出せるか…の数値

- ◆ AT 値（無酸素性作業閾値：有酸素運動から無酸素運動へ切り替わるポイント。ゼーゼーハアハアとても苦しくなるポイント）
- ◆ LT 値（乳酸性作業閾値、ゼーゼーハアハアとても苦しくなって運動している時、乳酸がたまってくる時）
- ◆ そのタイミングを向上させることで、MAX での運動強度下での持久力が向上。

#### ④脚力の向上：脚力の強化も必要です！

効果はインターバルと同様です。  
教室では、10キロを3段階のペースアップで設定します。

## ■注 意 点

**ペースを上げても フォームを安定させて走りましょう。**  
**（フォームの注意点：あごが上がる、肩のカミ、腕振りの乱れ、腰の反り、つま先が内向き外向き、等）**

## ■枚方駅伝のご案内

毎年ナイトランチームを作って参加しています♪今年も頑張っていきましょう！

- ◆ 日 に ち：12月8日(日)
- ◆ 時 間：午前中
- ◆ 場 所：  
淀川河川公園アクアシアター附近周回
- ◆ 走る距離：  
男子1区のみ5キロ、それ以外は3キロ
- ◆ チーム：1チーム5人編成、男女別
- ◆ 参加費：  
お1人様400円(参加賞あります)
- ◆ ご希望の方は、名簿にお名前をご記入ください。女子もお気軽によろしくです♪

## ■ 10キロビルドアップ走を行います。

ペーサー	走行 目標タイム	4km (10周)	3 km (7.5周)	3 km (7.5周)	休憩	ペース走
	サブ3	4'35"	4'15"	3'55"		
①要検討	サブ3.5	5'10"~5'15"	4'50"~5'55"	4'30"~4'40"	水分 補給	4'50"
		5'30"~5'40"	5'20"~5'10"	5'00"前後		5'15"
②	サブ4	5'50"~6'00"	5'30"~5'40"	5'20"前後		5'30"
	サブ4.5	6'40"	6'20"~6'30"	6'10"前後		6'20"
	サブ5	7'20"	7'00"	6'50"前後		7'00"

時間	内容	ご注意事項
18:30~	受付開始 場所'陸上競技場事務所	手荷物は会議室へどうぞ。 走る時の水分をお持ちの上競技場内でお待ちください。 開始時間まで、トラックを走行してOKです。
19:00~	・教室開始 練習内容の説明 ・ペーサー—紹介 ・ウォーミングアップ	水分を置くテーブルを用意しています。ご自分の物がわかるように、印などをつける事をお勧めいたします。
19:15~	RUN開始 ペーサー①については、事前に検討したいと思います。 ご希望をお聞かせいただくと助かります。  【残り時間 ペース走】	<ul style="list-style-type: none"> <li>●途中休憩もOKですので、無理をせずに楽しく走ってください。</li> <li>●ペーサーとのRUNの方も、途中水分補給を行うようお願いいたします。 (ペースを上げる前には、水分補給をお願いします。)</li> <li>●ゆるRUN&amp;休憩RUNの方は、外側レーンを走行ください。</li> <li>●しんどい方は、フィールド内で休憩OKです</li> </ul>
20:18	ペースダウン、クールダウン走 グッと落としたスピードで走ったり、歩いたりしてください。 <b>急に足を止めると、めまいや血液貯留の原因になります。</b>	呼吸を整え、心拍数を徐々に落としてください。 このクールダウンで、翌日の疲労回復が変わります。
20:20	RUN終了	汗を拭いて、水分を取ってください。
20:23	ストレッチ 補強トレーニング	ウォーミングアップの場所で行います。
20:30	教室終了 練習日誌を記入提出ご解散 お疲れ様でした。	シャワーをご希望の方は、体育館のシャワールームをご使用ください。 競技場は、皆さん退出後閉鎖致します。

競技場の環境や状況によって、内容やペースに変更の可能性もございます。ご了承ください。