

50歳からはじめるマラソン入門

特集：年齢なんて関係無い!? 1年後、大阪マラソン完走をめざして!

いよいよ開幕目前の「大阪マラソン」。読者の皆さんにも参加される方が多数いらっしゃるはず。その一方で「年齢的にも体力に自信がない」とエントリーを見送った方も…。

これを機にトレーニングを始めるにしても

自己流で取り組むと骨や関節、靭帯を痛める恐れがあります。

そこで今号では、来年の大阪マラソン完走に向けてのトレーニングプログラムを公開。

もし抽選に漏れたとしても、きつと健康増進に役立ちますよ。

「大阪マラソン」参加!?

START

※チャート内で紹介している練習メニューは、いずれも週3日を目安としています。

基礎体力ゾーン

無理せずウォーキングだけに専念する。基礎体力づくりが目的なので、走る必要はありません。あせらずじっくり鍛えていきましょう。

1ヶ月目
30分の
ウォーキング

2ヶ月目
45～60分の
ウォーキング

3ヶ月目
速歩を交えて
60分の
ウォーキング

10分ふつうに歩いて10分早歩きを繰り返す。坂道の上下りも効果的。

4ヶ月目
10分歩いて
10分ジョギングの
パターンを
約1時間繰り返す

毎回同じ風景だとトレーニングに飽きてしまうので、コースを工夫する。緑が多いところや河川敷、都会的で賑やかなコースなど。

5ヶ月目
前半30分は歩いて
後半30分は
ジョギング

6ヶ月目
前半15分は歩いて、
後半45分は
走り続ける

トレーニングは
週3日の
ペース

フルマラソンを完走するには脚力はもちろん、全身の筋力アップが不可欠です。トレーニング開始日から筋トレを継続しましょう。スクワット、つま先立ち、腕立て伏せ、腹筋、背筋を各10回。慣れるに従い、徐々に回数を増やしていきます。スクワットの場合、腰を沈めて元に戻すまで、できるだけゆっくり(5秒でしゃがみ、5秒で立ち上がる)と行なうのがポイント。また、スクワットよりも効果的なのがレンジという運動。片足を50～60センチ前に出して戻す動作をゆっくりと5回ずつ繰り返しましょう。こうした筋トレは、ウォーキングやジョギングの前に行うことをおすすめします。筋トレを行うと代謝が高まり成長ホルモンも分泌されて、体脂肪が分解されやすくなるようです。筋トレで体を温めてからウォーキングやジョギングを行う方が、体脂肪を減らす観点からは効果的でしょう。また、トレーニングは毎日続けるよりも、週に3日ほどのリズムで行うことを強くおすすめします。特に厳しいトレーニングを行った翌日は、軽いメニューで済ませるか完全に休養をとるなど、次のトレーニングまでに疲れを残さないようにしてください。

歩く・走ると
筋トレは
セットで

ジョギング大会などへの参加は、これまで陸上競技に縁がなかった方には、特におすすめ。大勢で走る雰囲気や事前に準備しておくべきことなどがわかる。

「大阪マラソン」の2週間前からはコンディション調整が重要。トレーニング時間も30分から60分に抑えておく。

大阪マラソンの前々日、前日は、あえてジョギングを控えてエネルギーを蓄えておく。身体を動かさずなら、軽いストレッチで十分。カラダもココロもコンディションを最高潮に整えて、いざ「大阪マラソン」へ!

10ヶ月目・11ヶ月目・12ヶ月目(共通)
基本的に60～90分のジョギングを続けていく。これ以上無理に、トレーニング時間を伸ばす必要は無い。

手頃な距離の大会に参加してみる

仕上げの力試しゾーン

ジョギングなどの大会に出場する。ふだんは60～90分のジョギングを続けながら、10kmやハーフマラソンなどの大会へ出場してみましょう。

長時間のジョギングに慣れていく。フルマラソン完走に必要な持久力をつけるために、ジョギングの時間を段階的に増やしましょう。

週末など時間に余裕がある時は、休みを入れながら4時間から8時間にわたってカラダを動かして続ける。決して無理せず、例えばウォーキングとジョギングを繰り返しながら、休憩や昼食をとるなどしても良い。

8ヶ月目
75分の
ジョギング

9ヶ月目
60～90分の
ジョギング

監修：豊岡 示朗さん
とよおか じろう
大阪体育大学教授 ランニング学会副会長
85、86年全日本大学女子駅伝優勝監督
大阪国際女子マラソンのテレビ解説を25年間
ホノルルマラソン15回完走
著書：「女性のためのマラソントレーニング」
「ランニング読本」など多数

マラソン完走への準備期間とトレーニング内容は「長く緩やかに」が基本。本特集では1年間を目安にスケジュールを組みましたが、時間に余裕があれば、さらにじっくりと取り組まれることをおすすめします。

※このトレーニングプログラムは、年配の方や体力に自信の無い方を対象に作成しています。ただし普段の生活習慣、過去や現在における陸上経験の有無によっては上記に当てはまらない場合もあります。その日、その時の体調を気遣いながら、無理せずマイペースで取り組んでください。