



階段や坂道をトレーニングランに加えることで登坂力や必要な筋力を鍛えます

ランニングは最もベーシックな効果的トレーニングですが、トレイルランのために通常のロードランにバリエーションを加えてみましょう。コースの中に坂道・階段を積極的に組み込む事で、通常の平地のランニングでは鍛えにくい登坂力(持久力)やそれに必要な筋肉群を鍛えます。もちろん継続して行うことが重要です。

筋肉疲労の原因となる「乳酸」に関して前述しましたが、耐乳酸能力を上げるには最大酸素摂取量(=持久力)を高める必要があります。そのためにはATレベルの強度のトレーニングを一定時間持続することが有効で、「ペース走」が効果的です。

また、まとめて一度に長い距離を走ろうとするとケガの原因となります。短い距離でも日々定期的に走ることが大切で、そうすることで長い距離を走る体力も養えます。これはレースやファンランでも同じことで、十分なトレーニングしていない人が、いきなりレースに出たり長い距離を走ると、ケガを引き起こすリスクが高くなるのです。

**【AT値】**

運動強度が大きくなり酸素の供給が追いつかなくなり有酸素運動から無酸素運動に切り替わっていく境目を表わす数値(無酸素性作業閾値『Anaerobic Threshold』)。最大心拍数のおよそ80%と考えられるが、トレーニングによって変化する。

**【ペース走】**

一定のペースで決められた距離を走ること。ペースを無理なく上げていくことで持久力の強化を図ることができる。また、ペースランの感覚をつかむのに有効なもっともベーシックなランニング方法。

W

都会のランでできる  
体力養成



公園や河川など身近な場所にもトレイルはあります。都会で土の感触を確認しましょう

レースはタイムを競うものです。出場する以上誰もが良い成績でゴールしたいと願うのは当然ですから、トレーニングにも気合いが入るといえるものです。

毎日の生活サイクルの限られた時間内で効果の高いトレーニングをするのはなかなか難しいものですが、条件は皆同じなのです。時間を有効に活用し、近所の公園や河川を走ったり、自転車通勤、仕事帰りにジムに通うのもいいでしょう。トレーニングはトレイルを走らずとも都会でも可能です。



スタート直前までの  
コンディショニング

コンディショニングとは体調を整えることです。したがって、体力的なコンディションだけでなく栄養や睡眠など体調管理にも十分に気を使いたいものです。

**レース前一週間の過ごし方**

レースに向けてトレーニングを積んできていれば、知らず知らず疲労が蓄積されているものです。レースの2~3日前になったら強度(運動量)の高いトレーニングは控えて、身体の疲労を一度取り去ることが大切です。そして前日に身体に軽く刺激を与えるために軽めのランをして当日に備えるのがベストでしょう。レース一週間前に入って慌てて走り込むことは、疲労を蓄積するだけで効果

は期待できません。なにより定期的なトレーニングが大切なのです。

また、日頃からのバランスの良い栄養補給と睡眠時間の確保は言うまでもありません。レース週の付き合いは控えめに、健康管理に努めましょう。前夜は通常より長めに温浴して早目に消灯することです。なお、装備や補給食などの確認・準備は必ずレース前々日までに済ませておきましょう。前日の夜になって慌ててもお店は閉まってしまう。

**レース当日スタートまで**

レース当日は消化を考え、朝食を3時間前までに済ませておきましょう。慌てないように遅くともスタート1~2時間前には会場に到着し、受付を済ませたら着替えや飲料の準備、

荷物を整理します。レースは早朝のスタートが大半ですので、身体を冷やさないようウォームアップスーツを着用しましょう。スタート直前のトイレはとても混雑するため早目に済ませましょう。スタートの時間になっても並んでいと笑えない話もあります。

スタート30分前にはアップ(ジョギング)と入念なストレッチングを開始しましょう。いきなり心臓を動かすのではなく、10~15分程度走ること心拍数や血圧をランニングモードにしておくことでスムーズにレースに入ることができます。そして、早目にスタートラインに並んでスタートの合図を待つ。10秒前に大きく深呼吸。これで万全です。



「おんたけウルトラトレイル100K」の受付会場。深夜0:00スタートのこの大会はコンディション調整の難しい大会のひとつ。ウルトラレースでは事前の体調管理が、ものをいいます