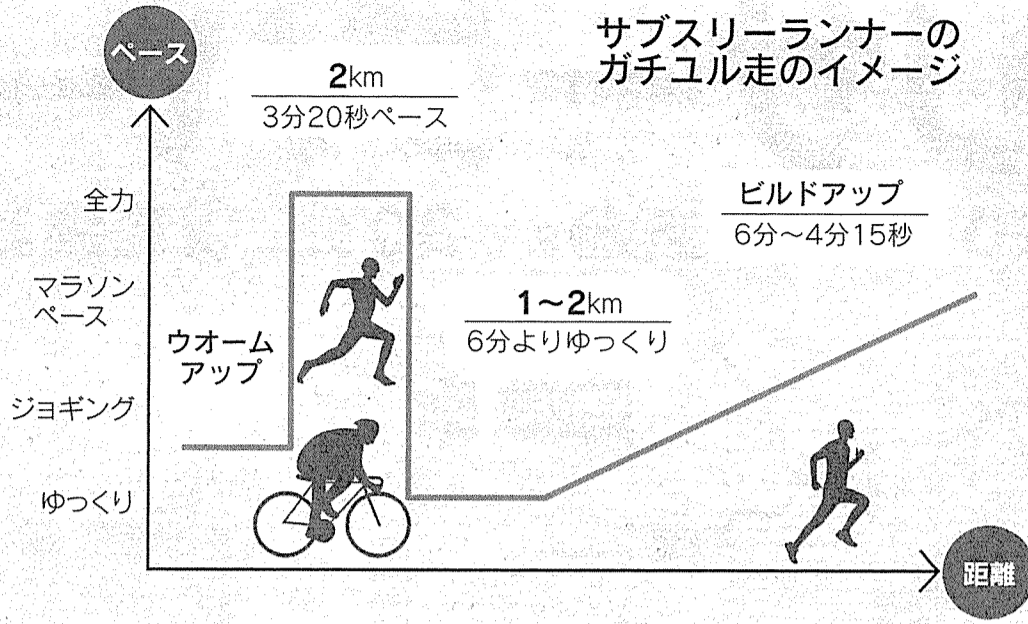


「ガチユル走」トレーニング一例

	高強度(ガチ)	低強度(ユル)
①	2本全力走	→ 12本ジョグ
②	1本全力走×2本	→ 10本ペース走
③	400m全力走×5本	→ 10本ペース走
④	自転車30秒全力×5本	→ 10本ジョグ

※低強度は8~15本を目安にペース走でもジョグでも可。走力や時間などによって柔軟に。④は全力走が難しい人にお勧め

サブスリーランナーのガチユル走のイメージ



マラソンにおける後半の失速は、多くのランナーが直面する課題といえる。原因のひとつに挙げられるのが、前半のオーバーペースによるエネルギー切れ。長距離を走る際は主に糖質と脂質をエネルギー源としているが、双方の代謝のバランスが悪いと42・195kmは乗り切れない。なかでも脂質代謝は重要で、その機能を高めることが記録の更新にもつながる。

「ガチユル走」のススめ

当日メシには脂質も加えて

最近では日々のトレーニングのほかに、食事でも体内の脂質代謝を高められるといわれている。レース3日前から炭水化物をとってあらかじめグリコーゲンを多量に蓄える「カーボローディング」をした上で、当日の朝に脂質を含むメニューを追加すると効果があるようだ。

朝食はスタートの3時間前に終了する。脂質も摂取できるという意味では「ショートケーキやロールケーキが食べやすい」と思う。カルボナーラもおいしいかも。鍋倉教授は語る。1000kcalを摂取するには、

ショートケーキ カルボナーラ

「カーボローディング」を行うと体重も若干増えるが、むしろそれは成功している証し。過剰なカロリー摂取には注意しながら、レース当日までの準備を進めたい。

最初は全力あとはゆっくり 脂質代謝高め、失速防ぐ

ランニング学会副理事長で筑波大の鍋倉賢治教授によると、糖質と脂質のエネルギー供給比率は運動強度や運動を継続する時間によって変わり、ウォーキング

程度だとほぼ同じ。ペースが速くなるほど糖質が利用される一方、運動時間が長くなれば脂質代謝の割合が増える。これは代謝スピードの違いによって起きてい

ると考えられる。糖質はグリコーゲンとして体内に蓄えられるが、その量は脂質に比べて少なく、体重60kgの人で約1600kcal分。貯蔵量が低下

週1、2回ガチユル走を行えば効果は見込める—鍋倉教授提供



することも脂質代謝が促進される。

フルマラソンには約2500kcalが必要。序盤から飛ばして糖を使いすぎれば枯渇を早めることになり、体が動かなくなる要因になる。つまり、失速のリスクを減らすには貯蔵量の多い脂質を効率よく使い、糖を節約する必要がある。

脂質代謝を活発にする方法として知られるのが長い距離をゆっくり走る練習。さらに、朝食前の練習も有効だ。前日の夕食から時間が空いて空腹状態にあり、貯蔵されているグリコーゲンレベルが低くて脂質代謝が起りやすい。これらはエリート選手も行って「理にかなっているトレーニング」と鍋倉教授は指摘する。

ただ、仕事を抱えて忙しい市民ランナーは時間をつくれなことが悩みでもある。長距離を走ると体調不良になったり故障する人もいるだろう。そこで鍋倉教授が提唱するのが「高強度(ガチ)」「の後に」「低強度(ユル)」で走る「ガチユル走」というトレーニングだ。

高強度では「運動中の脂質はほとんど燃えないが、実は運動後に使われやすくなる」。同時にグリコーゲンレベルも低下するので、その状態でペース走やジョグを行えば、脂質代謝を促すことになるという。

例えば1kmを全力で、2本走り、その後マラソンよりやや遅いペースで走る。全力とは、自己記録が3時間半の人なら1km4分程度。マラソンの平均より1分速いのが理想だ。「ユル走」も30kmや40kmを走る必要はなく、時間の許す範囲でいい。「ストイックな練習」だが、週1、2回行えば効果は見込める。「高強度の運動をするので心肺機能や筋力も上がる。ペースにメリハリが出て達成感もあり、練習の時間短縮もメリット」

注意点としては、全力走はケガのリスクも伴うため、実施前にウォーミングアップを欠かさないこと。もちろん、ガチユル走だけでなく、朝練習なども組み合わせながら月間で1000~1500kmほど走り、レースに臨むことが望ましい。ファンランのようなゆっくり楽しむマラソンではエネルギー切れにはならない。失速は自身の記録を超えるために挑戦している裏返しともいえる。「1年以上走っていてマラソン経験もあるが、別のトレーニングをしたという人にはガチユル走はオススメ」と鍋倉教授。体の仕組みを理解して新たなトレーニングを試すことは、限界を超えるきっかけになるかもしれない。(渡辺岳史)