



PacePlan ランニング総合分析レポート

フルマラソン4時間08分を目指す8週間トレーニングレポート

作成日：2026年7月19日

トレーニング期間：2026年7月20日-9月13日

目標：フルマラソン4:08:00

1. ランナープロフィール分析

現在の走力

直近のフルマラソンは4:15:00で、平均ペースは約6:03/kmです。目標の4:08:00には平均約5:53/kmが必要なので、42.195kmを通して現在より約10秒/km速いペースを維持することになります。

7分短縮は大幅な走力変化を必要とする数字ではありませんが、8週間という期間を考えると、単純にスピードを上げるよりも次の改善が重要です。

- 25km以降もフォームとペースを維持する持久力
- 目標ペースを楽に感じられるランニングエコノミー
- 序盤のペース抑制
- 糖質、水分、電解質を計画的に入れる補給力

- 暑い時期でも疲労をためすぎない調整力

VO₂Max48の意味

GarminのVO₂Max48は、30代後半男性として一定の有酸素能力があることを示しています。VO₂Maxは、運動中に酸素を取り込んで利用する能力の目安です。

ただし、Garminの数値は心拍数、気温、坂道、疲労、手首での心拍測定精度などに影響されます。VO₂Max48だけを見てフルマラソンのタイムを断定することはできません。

今回のフル4:15:00との組み合わせからは、最高速度を大きく伸ばすことより、持っている有酸素能力を後半まで使い切る力を高めるほうが記録短縮につながりやすいと考えられます。

強み

- すでに週6回走る習慣があり、練習頻度を新たに増やす必要がない
- フルマラソンを完走しており、長時間走る経験がある
- 目標との差が7分、約10秒/kmで、修正すべきポイントが明確
- VO₂Maxから見て、目標達成に必要な有酸素能力の土台は期待できる
- ロング走でジェルと電解質を使う意思があり、本番に向けた補給練習ができる

優先して改善する点

1. 目標ペースへの慣れ

- 5:50-5:58/kmを短い区間から反復し、力まず走れるようにします。

2. 後半の持久力

- 24-28kmのロング走を中心に、終盤だけ少しペースを上げる練習を入れます。

3. 疲労管理

- 週6回すべてを頑張るのではなく、速い日と遅い日を明確に分けます。

4. 補給の再現性

- SiS GO アイソトニックエナジージェルとTailwind Nutritionをロング走で使い、摂取量とタイミングを本番前に固めます。

身長175cm、体重75kgから計算したBMIは約24.5ですが、体脂肪率や筋量は不明です。この数値だけで減量の必要性は判断できません。8週間は記録向上を優先し、エネルギー不足を起こすような急な減量は避けます。

 週6回という頻度だけでは現在の走行距離がわかりません。このプランは、直近4週間に週45km前後を安定して走り、16km以上のロング走を経験していることを前提とします。現在が週40km未満、または最長距離が12km未満なら、第1-3週の距離を15-20%減らし、最長ロング走を24kmまでにしてください。

2. トレーニングの基礎知識

用語解説

- イージーラン（ジョグ）：会話ができる余裕を保って走る基本のメニューです。疲労をためずに有酸素能力の土台をつくれます。
- リカバリージョグ：通常のジョグよりさらにゆっくり走り、脚の張りをほぐして回復を促すメニューです。速さは求めません。
- ペース：1kmを何分何秒で走るかを表す速さの目安です。例えば5:30/kmは、1kmを5分30秒で走るペースです。
- Mペース：目標とするフルマラソンのレースペースです。長い距離を無理なく一定に刻む感覚を身につけます。
- テンポ走（閾値走）：20-40分ほど維持できる「きついけれど押し切れる」強度で走り、乳酸閾値を高めるメニューです。
- インターバル走：速い疾走とゆっくりしたジョグを交互に行う練習です。VO₂Max、心肺機能、スピード持久力を高めます。
- 流し：ジョグの後などに15-20秒かけて気持ちよく加速する動きです。全力疾走ではなく、フォームと脚の回転を整えます。
- 坂ダッシュ（ヒルリピート）：坂を45-90秒ほど力強く上り、ゆっくり下って回復する練習です。脚力、姿勢、心肺機能を鍛えます。
- ビルドアップ走：ゆっくり入り、区間ごとに少しずつペースを上げ、最後を最も速く走るメニューです。
- ミドル走：平日のジョグと週末のロング走の中間にあたる距離走です。持久力を高めながら、長い距離への負担を分散します。
- 2日連続ロング走：長めの距離を2日続けて走り、疲労が残った脚でも安定して動く力を養う方法です。経験者向けで、回復を十分に確保します。

- リカバリー週：3-4週間ごとに走行距離や強度を意識して落とし、これまでの練習効果を身体に定着させる週です。
- テーパリング：レース前の1-2週間に走行距離を減らし、疲労を抜きながら動きの鋭さを保つ調整期間です。
- LSD（ロング・スロー・ディスタンス）：会話できるほどゆっくりしたペースで長時間走り、脚づくり、脂質代謝、精神的な持久力を高めるロング走です。
- ネガティブスプリット：前半を抑え、後半を前半より速く走るペース配分です。自己ベストを狙うときに有効ですが、前半の我慢が必要です。
- Zone 2：最大心拍数のおよそ60-70%を目安とする有酸素強度です。ジョグやロング走で使い、持久力と脂質を使う能力を育てます。

負荷と回復の考え方

走力が伸びるのは、強い練習をしている最中ではなく、その後に食事と睡眠を取り、身体が回復するときです。負荷だけを増やして回復が追いつかなければ、ペースが上がらないだけでなく、故障や体調不良につながります。

この8週間では、基本的に次の組み合わせを守ります。

- 水曜：ペース走やインターバルなどのポイント練習
- 日曜：ロング走またはフルマラソン
- 火曜、木曜、金曜、土曜：ジョグ、回復走、動きづくり
- 月曜：完全休養

ロング走の終盤に目標ペースを入れる週は、そのロング走もポイント練習として数えます。翌日に予定されている完全休養を削って走らないでください。

休養日の意味

完全休養は練習をさぼる日ではなく、次の練習を質の高い状態で行うための日です。軽い散歩やストレッチは構いませんが、息が上がる運動や強い筋トレは避けます。

次の状態がある場合は、予定を守るより休むことを優先してください。

- 起床時から脚が重く、ジョグでも3日以上改善しない
- 普段より明らかに心拍数が高い
- 睡眠不足や食欲低下が続く

- 片側だけに局所的な痛みがある
- 痛みでフォームが変わる
- 発熱、胸痛、強い息苦しさ、めまいがある

💡 ポイント練習を1回休むより、無理をして1週間以上走れなくなるほうが目標への影響は大きくなります。

安全に続けるためのポイント

- ジョグは会話できる呼吸を守り、予定ペースより速くしない
- 暑い日はペースではなく呼吸と体感強度を優先する
- 速い練習の前は10-15分のジョグと動的ストレッチを行う
- 練習後は糖質、たんぱく質、水分を早めに補う
- シューズを急に変更しない
- 痛みが走るほど強くなる場合は、その場で中止する
- 失った練習を翌日にまとめて取り戻さない

3. あなた専用のトレーニングプラン

プランの進め方

月曜を完全休養とし、表には走る6日だけを記載しています。表の距離にはアップとダウンを含みます。

主なペースの目安は次のとおりです。

- 回復ジョグ：6:55-7:30/km

- イージージョグ：6:35-7:10/km
- ロング走の楽な区間：6:25-7:00/km
- ステディ走：6:10-6:25/km
- 目標フルペース：5:50-5:58/km
- テンポ走・閾値走：5:25-5:45/km
- 1000m、800mの反復：5:05-5:20/km相当

気温や湿度が高い日は、同じ体感強度でもペースが落ちます。特に25℃を超える環境では、ジョグやロング走が目安より10-30秒/km遅くなっても問題ありません。

第1週

- 期間：2026年7月20日-7月26日
- 今週の目的：練習リズムを整えながら、目標ペースより少し速い動きに刺激を入れる
- ポイント：最初から距離を増やしすぎず、速い日と楽な日を明確に分ける
- 週間走行距離の目安：52km

曜日	目的	距離 (km)	時間 (分)	ペース (min/km)	メニュー	意識するポイント	補給・注意
火	有酸素能力の土台	7	47-50	6:40-7:10	イージージョグ	肩と手の力を抜き、会話できる呼吸を守る	終了後に自重のカーフレイズとスクワットを各2セット
水	スピード持久力	9	55-57	ジョグ6:45-7:10、テンポ5:35-5:45	アップ2km、テンポ走5km、ダウン2km	最初の1kmを抑え、最後まで同じフォームで走る	暑い場合はテンポ区間を4kmに短縮。走る前に水分を取る
木	疲労回復	6	42-45	7:00-7:30	回復ジョグ	ペースを上げず、脚をほぐすことを優先	痛みがあれば休養へ変更

曜日	目的	距離 (km)	時間 (分)	ペース (min/km)	メニュー	意識するポイント	補給・注意
金	動きづくり	7	46-50	ジョグ6:40-7:10、流しはペース指定なし	ジョグ後に流し20秒×5本、各本の間は60-90秒歩くかジョグ	流しは全力ではなく、速くても余裕を残す	平坦で安全な場所を選ぶ
土	ロング走前の調整	5	35-38	7:00-7:30	短い回復ジョグ	翌日に疲れを残さない	脚が重ければ4kmで終了
日	マラソン持久力	18	117-124	6:30-6:55	一定ペースのロング走	前半9kmを抑え、後半も呼吸を乱さない	15-20分ごとに100-150mlを目安に給水。Tailwindは表示どおり調製し、開始20分から少量ずつ。SiSジェルは40分、80分。長引く場合は115分にも追加

・**トレーニングチェック**：水曜の翌日に脚の張りが強く残らず、18kmを余力のある状態で終えられたか。

・**今週の用語**：

- **イージージョグ**：会話できる強度で走り、有酸素能力の土台を作るジョグ。
- **テンポ走**：ややきついが、フォームを崩さず一定時間続けられるペース走。
- **回復ジョグ**：速くなることではなく、疲労を抜くことを目的にした非常に楽なジョグ。
- **流し**：フォームと脚の回転を整える短い加速。全力疾走ではない。
- **ロング走**：長い時間走り続け、フルマラソンに必要な持久力と補給力を養う練習。

第2週

- ・期間：2026年7月27日-8月2日
- ・今週の目的：短い反復走で心肺と脚の回転に刺激を入れ、ロング走を21kmまで延ばす
- ・ポイント：1000mは追い込みすぎず、5本ともほぼ同じタイムでそろえる

• 週間走行距離の目安：58km

曜日	目的	距離 (km)	時間 (分)	ペース (min/km)	メニュー	意識するポイント	補給・注意
火	有酸素能力 と動きづくり	8	53-57	6:40-7:10	イージージョグ、最後に流し20 秒×4本	流しの前までペースを上 げない	終了後に股関節まわりを軽くほぐす
水	心肺刺激	10	60-64	1000mは5:10-5:20、 つなぎ6:55-7:30	アップ2km、1000m×5本、間は 400mジョグ、ダウンで合計 10km	1本目を最も遅く入り、ラ ストだけ少し上げる	高温時は4本で終了。息苦しさやめまいがあれば中止
木	疲労回復	7	49-52	7:00-7:30	回復ジョグ	着地音を小さくし、歩幅 を広げすぎない	水分と食事を削らない
金	マラソン向 けの巡航力	8	52-54	ジョグ6:40-7:10、ス テディ6:10-6:25	2kmジョグ、4kmステディ走、 2kmジョグ	息を弾ませすぎず、余裕 を持って終える	水曜の疲れがあれば全区間ジョグに変更
土	ロング走前 の調整	4	28-30	7:00-7:30	回復ジョグ	脚を軽く動かすだけにす る	夕食で主食をしっかり取る
日	長時間の持 久力	21	137-147	6:30-7:00	一定ペースのロング走	15kmまでは意図的に抑 え、最後までペースを急に 上げない	15-20分ごとに100-150mlを目安に給水。Tailwindは開始20 分から。SiSジェルは40分、80分、120分。糖質量は Tailwind分も合算する

• **トレーニングチェック**： 1000mの5本目だけ極端に遅くならず、日曜の21km後も歩き方が崩れていなかったか。

• **今週の用語**：

- **1000mインターバル**：1000mを速く走り、短いジョグを挟んで繰り返す練習。
- **つなぎジョグ**：速い反復の間に行う遅いジョグ。完全には止まらず、呼吸を整える。
- **ステディ走**：ジョグより速く、目標フルペースより遅い、余裕のある一定走。

第3週

- 期間：2026年8月3日-8月9日
- 今週の目的：目標フルペースをまとまった距離で経験し、ロング走を24kmへ延ばす
- ポイント：目標ペース走は時計に固執せず、力まず一定のリズムを作る
- 週間走行距離の目安：63km

曜 日	目的	距離 (km)	時間 (分)	ペース (min/km)	メニュー	意識するポイント	補給・注意
火	有酸素能力の維持	8	53-57	6:40-7:10	イージージョグ	翌日のために余力を残す	終了後にスプリットスクワット左右8回×2セット
水	目標ペースへの適応	11	69-71	ジョグ6:45-7:10、目標フルペース5:50-5:58	アップ2km、目標フルペース7km、ダウン2km	呼吸、腕振り、接地位置を一定にする	25℃を超える場合は5:58-6:08/kmでもよい。体感強度を優先
木	疲労回復	7	49-52	7:00-7:30	回復ジョグ	脚が自然に動く範囲で走る	局所的な痛みがあれば中止
金	筋力とフォーム	8	50-58	ジョグ6:40-7:15、上りはペース指定なし	アップ2km、緩い坂を60秒×6本、下りはゆっくり戻る、ダウンで合計8km	上りでも腰が落ちないようにし、腕を後ろへ引く	急坂と下りの全力走は避ける。ふくらはぎに張りがあれば通常ジョグへ変更
土	ロング走前の調整	5	35-38	7:00-7:30	回復ジョグ	疲労抜きを優先	翌朝の補給物を準備する
日	マラソン持久力と補給練習	24	156-166	6:30-6:55	一定ペースのロング走	最初の5kmを最も遅く走り、その後も余裕を維持	15-20分ごとに100-150mlを目安に給水。Tailwindは開始15-20分から。SiSジェルは35分、70分、105分、140分。暑い日は日陰の周回コースを選ぶ

- **トレーニングチェック**：水曜の7kmを余力を残して走れたか。24km中に補給を忘れず、後半もフォームを保てたか。

- **今週の用語：**
 - **目標フルペース**：4:08:00を狙うための平均ペースで、目安は5:53/km前後。
 - **坂リピート**：上り坂を繰り返し走り、脚力とフォームを鍛える練習。

第4週

- 期間：2026年8月10日-8月16日
- 今週の目的：3週間分の疲労を抜きながら、ペース感覚を維持する
- ポイント：距離を減らすことを不安に感じず、軽い脚を取り戻す
- 週間走行距離の目安：51km

曜 日	目的	距離 (km)	時間 (分)	ペース (min/km)	メニュー	意識するポイント	補給・注意
火	疲労回復	7	47-50	6:45-7:10	イージージョグ	心拍数を上げすぎず、軽い動きを作る	補強はカーフレイズと体幹を各2セットだけ
水	ペース変化への対応	9	56-58	3kmごとに6:35-6:45、6:10-6:20、5:55-6:00	9kmビルドアップ走	最初の3kmを抑え、自然に速度を上げる	最後の3kmがきつければ6:05/kmまででよい
木	疲労回復	6	42-45	7:00-7:30	回復ジョグ	距離をこなすより、疲労を抜く	睡眠不足なら休養へ変更
金	有酸素能力の維持	7	46-50	6:40-7:10	イージージョグ、流し20秒×4本	流しでは上半身をリラックス	張りがある場合は流しを省略
土	ロング走前の調整	4	28-30	7:00-7:30	回復ジョグ	日曜に軽い脚で入る	夕食を食べすぎず、普段どおりの量を取る

曜 日	目的	距離 (km)	時間 (分)	ペース (min/km)	メニュー	意識するポイント	補給・注意
日	持久力の維持	18	119-126	6:35-7:00	楽なロング走	距離を延ばさず、最後まで会話できる強度	15-20分ごとに給水。Tailwindは少量ずつ。SiSジェルは45分、90分。補給後の胃腸の状態も記録する

- ・**トレーニングチェック**：週末に脚の重さが軽くなり、ビルドアップ走を追い込まず終えられたか。
- ・**今週の用語**：
 - **リカバリー週**：距離と強度を一時的に落とし、積み上げた疲労を回復させる週。
 - **ビルドアップ走**：前半をゆっくり入り、区間ごとに段階的にペースを上げる練習。

第5週

- ・期間：2026年8月17日-8月23日
- ・今週の目的：8週間の中で最も大きな負荷をかけ、終盤の粘りと補給力を高める
- ・ポイント：水曜と日曜以外は頑張らない。28kmを完走することより、無理なく終わることを優先する
- ・週間走行距離の目安：67km

曜 日	目的	距離 (km)	時間 (分)	ペース (min/km)	メニュー	意識するポイント	補給・注意
火	有酸素能力と動きづくり	9	60-64	6:40-7:10	イージージョグ、流し20秒×5本	ジョグを速くしない	補強は軽めにし、筋肉痛を残さない
水	乳酸処理能力と巡航力	11	68-71	2km区間5:28-5:38、つなぎ6:55-7:30	アップ2km、2km×3本、間隔は0.5kmジョグ、ダウン2km	1本ごとに速くする必要はなく、一定でそろえる	高温時は3本目を1kmに短縮。給水できる周回コースが望ましい

曜 日	目的	距離 (km)	時間 (分)	ペース (min/km)	メニュー	意識するポイント	補給・注意
木	疲労回復	7	49-52	7:00-7:30	回復ジョグ	前日の疲れを抜く	ハムストリングやアキレス腱に痛みがあれば休む
金	有酸素能力の維持	8	53-57	6:40-7:10	イージージョグ	呼吸を乱さず淡々と走る	日曜に備えて炭水化物を極端に減らさない
土	ロング走 前の調整	4	28-30	7:00-7:30	回復ジョグ	脚をほぐすだけにする	ジェル5個とTailwindを準備
日	後半のマ ラソン持 久力	28	180-190	前半6:30-6:55、中盤以降 6:00-6:10、最後 6:40-7:10	18km楽に走り、次の8kmを 6:00-6:10/km、最後2kmは ダウン	18kmまでは余裕を残す。速 い区間でも目標フルペース まで上げない	15-20分ごとに100-150mlを目安に給水。Tailwindは開始15 分から。SiSジェルは35分、70分、105分、140分、175分。 胃の張りが出たらペースを落とす

- **トレーニングチェック**：28km後半の8kmで無理にペースを作らず、補給を予定どおり実行できたか。翌日に片側だけの痛みが残っていないか。
- **今週の用語**：
 - **閾値走**：呼吸はきついものの、一定時間維持できる速さで走り、速いペースを保つ力を高める練習。
 - **ピーク週**：トレーニング期間の中で、距離やマラソン向けの負荷が最も高くなる週。

第6週

- 期間：2026年8月24日-8月30日
- 今週の目的：短いスピード刺激を入れつつ、ロング走で目標フルペースを確認する
- ポイント：日曜が最重要。水曜は余裕を残し、速さを追い求めない

・週間走行距離の目安：61km

曜 日	目的	距離 (km)	時間 (分)	ペース (min/km)	メニュー	意識するポイント	補給・注意
火	疲労回復	8	55-59	6:55-7:20	楽なジョグ	第5週の疲れが残っていれば7kmで終了	筋トレは行わず、睡眠を優先
水	脚の回転と心肺刺激	11	65-69	800mは5:10-5:20相当、つなぎ7:00前後	アップ2km、800m×6本、間は400mジョグ、ダウンで合計11km	腕振りをコンパクトにし、カンで歩幅を広げない	5本目でフォームが崩れたら6本目は行わない
木	疲労回復	7	49-52	7:00-7:30	回復ジョグ	脚をほぐすことだけに集中	食事と水分を十分に取る
金	動きの維持	7	46-50	6:40-7:10	イージージョグ、流し20秒×4本	流しは軽快さを確認する程度	日曜に備え、追い込まない
土	ロング走前の調整	4	28-30	7:00-7:30	回復ジョグ	着地の違和感を確認する	違和感があれば日曜のペース区間を中止
日	レースペースの確認	24	149-156	楽な区間6:30-6:55、目標フルペース5:50-5:58	8km楽に走り、12kmを目標フルペース、最後4kmは楽に走る	目標ペース区間では呼吸とフォームを一定にする。余裕がなくても速めない	15-20分ごとに給水。Tailwindは開始15-20分から。SiSジェルは35分、70分、105分、140分。レース当日と同じ朝食と装備を試す

・**トレーニングチェック**：12kmの目標フルペース区間を、最後までフォームを崩さず走れたか。翌日に強い筋肉痛や局所的な痛みがなかったか。

・**今週の用語**：

- **800mインターバル**：800mの速い走り短いジョグを交互に行い、1000mより軽快な動きを狙う練習。
- **レースシミュレーション**：朝食、ウェア、シューズ、補給、目標ペースを本番に近い条件で試す練習。

第7週

- 期間：2026年8月31日-9月6日
- 今週の目的：走力を維持しながら距離を減らし、疲労を抜き始める
- ポイント：調子が良くても距離を追加しない。速い区間は短く、余裕を持って終える
- 週間走行距離の目安：47km

曜 日	目的	距離 (km)	時間 (分)	ペース (min/km)	メニュー	意識するポイント	補給・注意
火	有酸素能力の維持	7	47-50	6:40-7:10	イージージョグ	脚の軽さを確認する	補強は各種目1-2セットまで
水	ペース感覚の維持	9	55-58	ジョグ6:45-7:10、テンポ5:35-5:45	アップ2km、テンポ走5km、ダウン2km	追い込まず、あと1-2km走れる余裕で終える	暑ければテンポ区間を4kmに短縮
木	疲労回復	6	42-45	7:00-7:30	回復ジョグ	ペースより脚の状態を確認	痛みがある場合は走らない
金	動きづくり	6	40-43	6:40-7:10	イージージョグ、流し20秒×4本	上半身をリラックスし、接地を身体の真下に近づける	重い筋トレはここから行わない
土	ロング走前の調整	3	21-23	7:00-7:30	短い回復ジョグ	短く切り上げる	レース用シューズの状態を確認
日	持久力と目標ペースの維持	16	101-107	楽な区間6:30-7:00、目標フルペース5:50-5:58	6km楽に走り、6kmを目標フルペース、最後4kmは楽に走る	目標ペース区間を気持ちよく終え、距離を追加しない	15-20分ごとに給水。Tailwindを本番予定濃度で使用する。SiSジェルは40分、80分。最終的な補給方法を決める

- **トレーニングチェック**：週間走行距離を減らしたことで脚が軽くなっているか。調子の良さに任せて予定以上に走っていないか。

- 今週の用語：
 - **テーパリング**：レース前に走行距離を減らし、走力を保ったまま疲労を抜く調整期間。

第8週

- 期間：2026年9月7日-9月13日
- 今週の目的：疲労を抜き切り、フルマラソン当日に最も良い状態を作る
- ポイント：走力は今週上乘せできない。短いジョグで動きを保ち、睡眠と食事を整える
- レース前走行距離の目安：20km

曜日	目的	距離 (km)	時間 (分)	ペース (min/km)	メニュー	意識するポイント	補給・注意
火	疲労抜き	5	34-36	6:45-7:15	イージージョグ	足を軽く動かすだけにする	筋トレは行わない
水	目標ペースの最終確認	6	38-40	ジョグ6:45-7:10、目標フルペース5:50-5:58	アップ2km、目標フルペース3km、ダウン1km	目標ペースが重く感じても、追加練習はしない	レース用シューズとソックスを確認
木	疲労抜き	4	28-30	7:00-7:30	回復ジョグ	呼吸を上げない	睡眠時間を確保する
金	動きの維持	3	20-22	6:45-7:15	短いジョグ、流し15秒×4本	流しは軽く、疲労を残さない	炭水化物を普段よりやや多めにし、脂質と食物繊維の急な増加を避ける
土	最終調整	2	14-15	7:00-7:30	シェイクアウトジョグ	足の動きを確認したら終了	ジェル、Tailwind、ウェア、ゼッケンを準備。新しい食べ物は試さない

曜日	目的	距離 (km)	時間 (分)	ペース (min/km)	メニュー	意識するポイント	補給・注意
日	目標レース	42.2	248 (目標)	平均5:53	フルマラソン。最初の5kmは5:55-5:58/km、5-30kmは5:50-5:53/kmを目安にし、30km以降は維持を優先	混雑を無理に抜かず、公式の距離表示でペースを確認。序盤の貯金作りをしない	15-20分ごとに給水。SiSジェルは30分、60分、90分、120分、150分、180分、210分を基本とし、Tailwindの糖質量に合わせて6-7個へ調整。暑い日は目標タイムより安全を優先

- **トレーニングチェック：** レース前に不安から距離を増やさず、睡眠、食事、装備、補給を予定どおり整えられたか。
- **今週の用語：**
 - **シェイクアウトジョグ：** レース前日に短時間だけ走り、身体のこわばりを取る非常に軽いジョグ。

✔ 第8週に脚が少し重く感じてても、走力が落ちたとは限りません。テーパリング中は練習量の変化で感覚が安定しないことがあります。予定を変えて速い練習を追加しないでください。

4. ロング走の補給

糖質補給の基本

SiS GO アイソトニックエナジージェルは、1個あたり約22gの糖質を含みます。長時間走では、糖質30-60g/時を出発点にします。

今回のランナーには、次の段階で胃腸を慣らしていく方法が現実的です。

- 90-120分：30-40g/時
- 120-180分：35-50g/時
- 180分以上とレース：40-60g/時

SiSジェルを40分ごとに1個取ると、ジェルだけで約33g/時です。Tailwind Nutritionに糖質が含まれる製品を使う場合、その糖質も必ず合計します。

例えばTailwindから15g/時、ジェルから33g/時を取れば、合計は約48g/時になります。製品ごとに糖質とナトリウム量が異なるため、パッケージの栄養成分表示を優先してください。

ロング走での摂取タイミング

- スタート15-20分後：Tailwindを少量ずつ飲み始める
- 35-40分：SiSジェル1個目
- 70-80分：2個目
- 105-120分：3個目
- 140-160分：4個目
- 175分前後：必要に応じて5個目

ジェルは空腹を感じてからではなく、予定した時間に取ります。SiS GO アイソトニックエナジージェルは水なしでも摂りやすい設計ですが、ジェルとは別に水分補給が必要です。

一度にジェルと濃いTailwindを多量にとると、糖質濃度が高くなって胃が張ることがあります。ジェルを取る前後はTailwindを一気に飲まず、少量の水を選ぶ方法も試してください。

レース当日のジェル案

目標タイム4:08:00なら、30分、60分、90分、120分、150分、180分、210分の最大7個が目安です。

ただし、Tailwindから十分な糖質を取れる場合は、ジェルを35-40分間隔の6個程度に減らせます。最終的には次の条件を満たす組み合わせを選びます。

- 合計糖質が40-60g/時程度
- 胃の張り、吐き気、げっぷが出ない
- 補給後も走りのリズムが崩れない
- 走行中に持ち運べる
- 28km走と24kmのレースシミュレーションで問題がない

⚠ ジェルの個数やTailwindの濃度をレース当日に初めて増やさないでください。必ずロング走で同じ組み合わせを試してください。

水分補給

水分量は気温、湿度、発汗量、走る速さで大きく変わります。一般的な出発点は400-700ml/時ですが、暑く湿度が高い環境では発汗量に応じて600-800ml/時程度になる場合もあります。

ただし、体重75kgだからといって一定量を強制的に飲む必要はありません。発汗量より多く飲み、走行後に体重が増えている場合は過剰給水の可能性があります。

実際の発汗量は、ロング走の前後で体重を量ると把握しやすくなります。

- 走る前後は同じ程度の服装で計測する
- 走行中に飲んだ量を記録する
- 走行前後の体重差と飲水量から、1時間あたりの発汗量を見積もる
- 涼しい日と暑い日の両方で確認する

給水は、15-20分ごとに100-150ml程度から試してください。一度に大量に飲むより、少量をこまめにするほうが胃への負担を抑えやすくなります。

電解質

Tailwind Nutritionを使う場合は、製品表示に従って調製し、1時間あたりのナトリウム量を確認します。一般的な出発点はナトリウム300-600mg/時程度ですが、暑い環境や汗に白い跡が残る人では、より多く必要になる場合があります。

反対に、涼しい日に汗が少ない状態で電解質を多く取る必要はありません。のどの渇き、気温、発汗量、胃腸の状態を記録し、自分に合う濃度を探してください。

ロング走前後の食事

ロング走の2-3時間前は、体重1kgあたり1-2g程度の糖質が出発点です。体重75kgなら75-150gの範囲ですが、胃腸に合わせて調整します。

食べやすい例は次のとおりです。

- おにぎり2個とバナナ

- 食パン2-3枚とジャム、ヨーグルト
- うどんと少量のおかず
- ごはん、卵、みそ汁

脂質が多い食事、食物繊維が非常に多い食事、食べ慣れない食品は避けます。

練習後は、できれば30-60分以内に糖質とたんぱく質を取ります。食欲がない場合は、牛乳、ヨーグルト、バナナ、おにぎり、プロテイン飲料など、取れるものから始めてください。

5. パフォーマンス向上のポイント

ランニングエコノミー

ランニングエコノミーとは、同じペースをどれだけ少ないエネルギーで走れるかという能力です。フルマラソンでは $VO_2\text{Max}$ の高さだけでなく、この効率が重要です。

改善のために意識することは次のとおりです。

- 上半身と手の力を抜く
- 腕を前へ振り出すより、肘を軽く後ろへ引く
- 足を身体より大きく前へ出さない
- 地面を強く蹴りすぎず、着地音を小さくする
- 流しでは速さより、軽く滑らかな動きを優先する
- 無理にピッチや歩幅を変えず、疲れても崩れにくいフォームを探す

疲労してくると腰が落ち、足が身体より前に着きやすくなります。ロング走後半では、「背を少し高く保つ」「肘を後ろへ引く」の2点だけに意識を絞ると実践しやすくなります。

筋力トレーニング

筋力トレーニングは、体を大きくすることではなく、後半も姿勢を保ち、接地の衝撃に耐えるために行います。

第1-6週は、火曜または木曜のジョグ後に週2回、15-20分を目安にします。

- スプリットスクワット：左右8-10回×2-3セット
- カーフレイズ：15回×2-3セット
- 膝を軽く曲げたカーフレイズ：15回×2セット
- ヒップヒンジまたは軽いルーマニアンデッドリフト：8-10回×2セット
- サイドプランク：左右30-45秒×2セット
- ヒップリフト：12-15回×2セット

第7週は各1-2セットに減らし、レース7日前からは重い筋力トレーニングを行いません。

筋肉痛でフォームが変わるほど行う必要はありません。最初は回数より正しい動きを優先してください。

睡眠と回復

目標は1日7-9時間です。難しい場合は、就寝時刻と起床時刻をできるだけ一定にします。

特に水曜と日曜の練習後は次を優先してください。

- 練習後60分以内に食事または補食を取る
- 夜遅くまで飲酒しない
- 入浴後に長時間の強いストレッチをしない
- 翌朝の脚の痛みと疲労を確認する
- 昼寝をする場合は20-30分程度にする

安静時心拍数が普段より明らかに高い、睡眠の質が悪い、食欲がない、ジョグでも重い状態が2-3日続く場合は、ポイント練習をジョグへ変更します。

暑さへの対応

このプランは7月下旬から9月中旬にかかるため、暑さへの対応が重要です。居住地は不明ですが、25℃を超える環境や湿度の高い日は、設定ペースより体感強度を優先してください。

- 早朝または日没後に走る
- 日陰の多い周回コースを選ぶ
- 給水できる場所を事前に確認する
- 直射日光が強い日は帽子を使う
- 暑さ指数が高い日は屋内ランニングマシンへ変更する
- ペース走は距離を1-2km短縮してもよい
- ロング走はペースを10-30秒/km落とすか、時間で終了する

暑い中で設定ペースを守れなくても、走力が落ちたとは限りません。心拍数と深部体温が上がるため、同じ負荷でもペースは遅くなります。

めまい、寒気、頭痛、吐き気、ふらつき、判断力の低下が出た場合は直ちに中止し、涼しい場所へ移動してください。症状が強い場合や改善しない場合は医療機関へ相談します。

体重と食事

体重75kgという情報だけでは、減量が必要かどうかは判断できません。筋量が多い場合もあり、体重だけを減らすと走力が上がるとは限りません。

8週間では積極的な減量より、次の食事管理を優先します。

- 水曜と日曜の前後は炭水化物を十分に取る
- 毎食にたんぱく質を入れる
- 練習後の食事を抜かない
- 甘い飲み物や飲酒など、練習に必要な余剰分だけを見直す
- 週ごとの体重変動より、体調、睡眠、走りの質を重視する

体脂肪を落としたい場合でも、前半4週間に小さな調整を行う程度にし、第6週以降はエネルギー不足を避けます。体重が急に減る、疲労が抜けない、睡眠の質が落ちる、ペースが維持できない場合は摂取量を増やしてください。

6. 目標達成の現実性

評価：挑戦的だが可能性がある

現在の4:15:00から目標4:08:00までは7分の短縮で、必要な改善は約10秒/kmです。8週間としては簡単ではありませんが、現在すでに週6回走っていること、VO₂Max48で有酸素能力の土台が期待できることから、無理のある目標ではありません。

目標達成の鍵は、速いスピードを新たに作ることより、次の3点です。

- 5:53/km前後を余裕のあるフォームで走る
- 25km以降のペース低下を抑える
- 補給切れと序盤のオーバーペースを防ぐ

目標4:08:00で進めてよい判断材料

次の内容を大きな問題なく実行できれば、4:08:00を狙う根拠になります。

- 第5週の28km走を補給しながら安定して完了できる
- 第6週の24km走で、途中12kmを5:50-5:58/kmで走れる
- 目標ペース区間の翌日に強い痛みがない
- SiSジェルとTailwindを取っても胃腸トラブルが起きない
- 第7-8週に疲労が抜けてくる
- レース当日の気象条件が極端に暑くない

一方、第6週の目標ペース12kmが涼しい条件でも非常に苦しく、5:58/kmを維持できない場合や、28km走の後半で大きく失速する場合は、4:08:00に固執しないほうが安全です。

レース目標の段階設定

• A目標：4:08:00

- 平均約5:53/km
- 練習が順調で、気象条件も良い場合

• B目標：4:12:00-4:15:00

- 平均約5:58-6:03/km
- 暑さ、強風、起伏、軽い疲労がある場合

• C目標：後半の大失速を避けて完走

- 体調や気象条件が悪い場合
- 20-25kmまで余裕を守り、安全を優先する

4:08:00を狙うレース運び

最初の5kmは5:55-5:58/kmを目安にします。スタート直後に目標ペースより速く走って作った貯金は、30km以降に大きな疲労として返ってきやすくなります。

5-30kmは5:50-5:53/kmを目安に淡々と走ります。GPSはコース取りや建物の影響で誤差が出るため、公式の5kmごとの通過タイムも確認します。

30km以降はペースを上げることより、次を守ります。

- 腕振りと姿勢を崩さない
- 給水を飛ばさない
- 急なペースアップをしない
- 1kmごとではなく、次の給水所までを一区切りにする

気温が高い場合は、4:08:00に固執すると後半の失速や体調悪化につながります。その場合は早い段階でB目標へ切り替えることが、最終的に良い結果につながります。

7. まとめ

最優先の3点は次のとおりです。

1. 水曜のポイント練習と日曜のロング走に集中し、それ以外のジョグを速くしない
2. SiSジェルとTailwindを28km走までに繰り返し試し、本番の補給量を決める
3. 第6週以降は練習を追加せず、睡眠、食事、暑さ対策で疲労を抜く

4:08:00に必要なのは、最初から速く走る勇気ではなく、序盤を抑えて30km以降も動き続ける準備です。現在の週6回という継続力を生かし、強い練習と回復をきちんと分ければ、7分短縮を狙える状態へ近づけます。

8週間すべてを完璧にこなす必要はありません。調子の悪い日に無理をせず、重要な練習を良い状態で積み重ねることが、フルマラソン後半の粘りにつながります。

本レポートはトレーニングの参考情報であり、医師による診断や治療に代わるものではありません。痛みや故障の兆候が出た場合は直ちに走るのを中止し、医療専門家へ相談してください。

レース当日の戦略

1. ランナープロフィール分析

現在の走力

直近のフルマラソンは4:15:00、平均ペースは約6:03/kmです。目標の4:08:00には平均約5:53/kmが必要で、現在より約10秒/kmの短縮になります。

7分短縮は大幅なスピードアップではありません。ただし、フルマラソンでは10秒/kmを42.195km維持する必要があるため、達成のポイントは最高速度よりも次の3点です。

- 前半のオーバーペースを防ぐ
- 25km以降も5:50台/kmを維持する
- 糖質、水分、電解質を早めから計画的に入れる

トレーニング後に期待できる状態

8週間で、最長28kmのロング走、目標フルペースを含む24km走、テンポ走、インターバル、テーパリングまで完了しています。これにより、4:08:00を狙うためのペース感覚と後半の粘り、補給の実践力は強化されています。

一方、最長距離は28kmであり、42.195kmを目標ペースで走り切ったわけではありません。30km以降は未知の部分が残るため、前半でタイムを稼ぐより、35kmまで失速を防ぐレース運びが重要です。

VO₂Max48の意味

GarminのVO₂Max48は、30代後半男性として一定の有酸素能力があることを示します。4:08:00に必要な心肺能力の土台は期待できます。

ただし、VO₂Maxは気温、疲労、心拍計の精度、坂道などで変動します。直近のフル4:15:00と合わせて考えると、課題は心肺能力そのものより、持っている能力を42.195kmにわたって効率よく使うことです。

レースでの強み

- 週6回走る継続力がある
- フルマラソンの経験があり、後半の苦しさを知っている
- 目標フルペース5:50-5:58/kmを練習で繰り返している
- 28km走で長時間の脚づくりと補給練習を行っている
- SiS GO アイソトニックエナジージェルとTailwind Nutritionを事前に試している
- テーパリングを行い、疲労を抜いた状態でスタートできる

主なリスク

- スタート直後に5:40台/kmへ上げてしまう
- 20kmまで楽に感じ、予定より速く走ってしまう
- 30km以降に姿勢が落ち、歩幅を無理に伸ばして脚を消耗する
- ジェルと濃いTailwindを同時に入れ、胃が張る
- 9月の高温多湿に対して、目標ペースを優先しすぎる
- 混雑や給水で遅れた数十秒を、次の1kmで取り返そうとする



4:08:00に必要なのは大きな走力向上ではなく、序盤の抑制、補給、30km以降のペース維持です。今回のトレーニング内容は、この目標に合っています。

2. レース前に知っておくこと

ペース表に出る用語

- **目標ペース**：その区間で狙う1kmあたりのペースです。上り、下り、混雑では一時的に外れて構いません。
- **予想到達タイム**：スタートラインを通過してからの累計時間です。大会が号砲からのグロスタイムを採用する場合は、スタート待ち時間を公式案内で確認してください。
- **ネガティブスプリット**：前半より後半を速く走る配分です。今回は前半2:04:45、後半2:03:15を目安にします。
- **ラップペース**：現在走っている1km区間の平均ペースです。GPSの瞬間ペースより安定しています。
- **努力感**：時計の数字ではなく、呼吸、脚の重さ、フォームを含めた体感強度です。

前半を抑える理由

フルマラソンでは、前半に10秒/km速く走って作った貯金が、30km以降の大きな失速につながる場合があります。特にスタート直後は、テーパリングで脚が軽く、周囲も速いため、5:40台/kmでも楽に感じやすくなります。

最初の5kmは5:56-6:00/kmで十分です。混雑で20-30秒遅れても、その場では取り返しませんが、10-20kmを使って、自然に予定の累計タイムへ近づけます。

💡 10kmまで「少し遅い気がする」と感じるくらいが、フルマラソンではちょうどよい入りです。

GPSに振り回されない方法

時計の画面は、次の3項目を中心に表示します。

- 1kmのラップペース
- スタート後の経過時間
- 走行距離

瞬間ペースは建物、トンネル、カーブ、集団の影響で大きく動きます。5:30/kmや6:20/kmが一瞬表示されても反応せず、1kmラップと大会の公式距離表示で確認してください。

GPSは実際より長い距離を記録することがあります。42.195kmのペース管理は公式の5km表示を優先し、コースのカーブでは無理のない範囲で最短に近いラインを走ります。

上り下りは一定ペースではなく一定の努力感

- **上り坂**：歩幅を小さくし、腕を軽く後ろへ引きます。ペースが10-20秒/km以上落ちても追い込みません。
- **下り坂**：急加速せず、接地を身体の真下に近づけます。ブレーキをかけるような大股を避けます。
- **坂の頂上**：頂上まで頑張り切らず、越えてから呼吸を整えます。
- **起伏のある5km区間**：1kmごとの数字ではなく、5km全体の累計タイムで判断します。

3. レース当日チェックリスト

前日

- ☐ 大会公式案内で、スタート時刻、給水所の位置、提供物、持ち込みルールを確認する
- ☐ Tailwindをどの容器で携行するか、途中で補充できるかを確認する
- ☐ ゼッケン、計測チップ、安全ピンまたはゼッケンベルトを準備する
- ☐ 履き慣れたレース用シューズとソックスを準備する
- ☐ ウェア、帽子、雨具、アームカバーなどを天候に合わせて決める
- ☐ SiSジェル7個を取り出しやすい順番で収納する
- ☐ Tailwindをロング走で確認した濃度と量で準備する
- ☐ 時計を充電し、1kmオートラップと画面表示を確認する
- ☐ 擦れやすい脇、股、足指に使うワセリンなどを準備する
- ☐ フィニッシュ後の着替え、タオル、補食を荷物に入れる

- ☐ 夕食はごはん、うどん、パンなどの糖質をやや多めにし、脂質と食物繊維を増やしすぎない
- ☐ 飲酒を避け、水分は一気飲みせず普段どおり取る
- ☐ 新しい食品、サプリメント、シューズ、ソックスを試さない
- ☐ 早めに就床する。眠れなくても横になって休む

当日の朝

- ☐ スタート2時間30分-3時間前までに朝食を終える
- ☐ 朝食は練習で試した内容を使い、糖質75-150gを胃腸に合わせて取る
- ☐ 例として、おにぎり2個とバナナ、または食パン2-3枚とジャムなどを選ぶ
- ☐ 脂っこい料理、食物繊維の多い食品、食べ慣れない乳製品を避ける
- ☐ 起床後からスタートまでに水分400-600ml程度を少しずつ取る
- ☐ コーヒーやカフェインは普段から使っている量にとどめる
- ☐ 天気予報、気温、湿度、風向きを再確認し、A/B/Cプランを決める
- ☐ ゼッケン、計測チップ、ジェル、Tailwind、時計を再確認する
- ☐ 爪、靴ひも、ソックスのしわを確認する
- ☐ 排便を済ませる時間を確保する

会場到着後

- ☐ スタート60-90分前を目安に会場へ到着する
- ☐ 早めにトイレへ行き、必要なら整列前にもう一度行く
- ☐ 公式給水所の位置と提供される飲料を確認する
- ☐ Tailwindの容器に漏れがないか確認する
- ☐ 暑い日は日陰で待ち、帽子や日焼け止めを使う

- [] 寒い日や雨天では、使い捨てポンチョなどで身体を冷やさない
- [] 5-10分の歩行または軽いジョグと、足首・股関節の動的ストレッチを行う
- [] フルマラソンなので長いアップや速い流しは行わない
- [] 時計のGPS捕捉とバッテリー残量を確認する

スタート直前

- [] 靴ひもをきつく締めすぎていないか確認する
- [] ジェルを順番どおり取り出せる位置に入れる
- [] スタート10-15分前に口が乾いていれば、水を100-200ml程度飲む
- [] トイレが気になるほど水分を一気に飲まない
- [] 寒い日は整列中も保温し、スタート直前まで上着やポンチョを使う
- [] 時計はスタートライン通過時に押す
- [] 最初の1kmは混雑に逆らわず、6:00/km前後でも焦らない
- [] 「今日は10kmではなく42.195km」と言い聞かせる

フィニッシュ後

- [] 急に座り込まず、数分はゆっくり歩く
- [] 水分を少量ずつ取り、のどの渇きに合わせる
- [] 30-60分以内に糖質とたんぱく質を補給する
- [] 濡れたウェアを着替え、身体を冷やさない
- [] 強い痛み、ふらつき、吐き気がある場合は大会救護へ相談する
- [] 当日は強いストレッチや長時間の飲酒を避ける
- [] 翌日は完全休養または短い散歩にとどめる

4. メンタルとトラブル対応

• 序盤の高揚

- 周囲が速くても追わず、最初の1kmは呼吸が楽な状態を守ります。
- 手を軽く握り、肩を下げ、「5kmまではウォームアップ」と考えます。
- 5:45/kmより速いラップが出たら、急ブレーキではなく次の1kmを5-10秒落として戻します。

• 予定ペースより遅れた

- 混雑や給水で20-30秒遅れても、次の1kmでは取り返しませんが。
- 5kmかけて少しずつ戻し、1kmあたり2-3秒の調整にとどめます。
- 10km時点で1分以上遅く、努力感も高い場合はBプランへ切り替えます。

• 予定ペースより速い

- 前半20kmでは「調子がよい」と判断せず、すぐ目標範囲へ戻します。
- 5:40台/kmが2km続いたら、肩と腕の力を抜き、歩幅を少し小さくします。
- 速く走った分を貯金とは考えません。

• 上り坂

- 歩幅を短くし、視線を数m先に置きます。
- 呼吸が急に荒れない強度までペースを落とします。
- 頂上直後に加速せず、20-30秒かけて通常のリズムへ戻します。

• 向かい風

- 同じペースで無理に押さず、努力感を一定にします。
- 可能なら同じペースの集団の後方に入り、風を避けます。
- 集団の急なペース変化にはついていきません。
- 向かい風区間の遅れは、追い風区間で自然に戻す程度にします。

• 暑さや高い湿度

- 10kmまでに呼吸や心拍が通常より明らかに高ければ、早めにBプランへ切り替えます。
- 帽子を使い、給水所では水分を確実に取ります。
- 水を頭や首にかける場合は、シューズを濡らしすぎないようにします。
- 20℃を超えて湿度が高い場合はタイムより努力感を優先し、25℃以上ではさらに慎重に走ります。
- 寒気、頭痛、吐き気、ふらつき、判断力の低下が出たら中止します。

• 胃が張る、吐き気が出る

- 次のジェルを10-15分遅らせ、Tailwindをいったん止めます。
- 水を少量ずつ取り、ペースを10-20秒/km落とします。
- ジェルと濃いTailwindを同時に流し込まないようにします。
- 症状が落ち着いたら、ジェルを2-3回に分けて再開します。
- 嘔吐を繰り返す、強い腹痛がある、水分を受け付けられない場合は救護へ向かいます。

• 30km以降に苦しくなった

- 残り12kmを一度に考えず、次の1km、次の給水所までに区切ります。
- 「背を少し高くする」「肘を後ろへ引く」の2点だけ意識します。
- 歩幅を広げず、腕振りでリズムを維持します。
- 5:55-6:00/kmへ落ちても、走り続けられるなら粘ります。
- 35kmまでは無理に上げず、35kmで呼吸、脚、胃の3点が安定していれば少しか加速します。

• A/B/Cプランの切り替え

- AからBへの切り替えは失敗ではなく、後半の大失速を防ぐ判断です。
- 10kmで目標ペースがすでにきつい、20kmで脚に強い張りがある、暑さで給水が追いつかない場合はBへ切り替えます。
- 痛みでフォームが変わる、強いめまい、胸痛、意識の異常がある場合はCプランではなく、その場で走るのを中止して救護を求めます。

 走り続けられない痛み、胸痛、強い息苦しさ、めまい、意識がぼんやりする症状は、目標タイムより安全を優先してください。

5. あなた専用のレース戦略

- **基本戦略**：前半を抑え、ハーフ以降に少しずつペースを上げる小さなネガティブスプリット
- **目標タイム**：4:08:00
- **平均ペース**：5:53/km
- **前半の上限**：最初の5kmは5:55/kmより速くしない。20kmまでは意図的に5:50/kmを切らない
- **前半目安**：ハーフ2:04:45
- **後半目安**：ハーフからフィニッシュ2:03:15
- **後半の判断基準**：25kmで呼吸に余裕があり、30kmでフォームと胃が安定していれば維持。35kmで初めて加速を判断する

- **補給方針**：SiSジェルは30分ごとに最大7個、Tailwindは15-20分ごとに少量ずつ。ロング走で確定した組み合わせを変更しない
- **給水方針**：大会公式の給水所情報を最優先する。位置が不明なため、以下では5kmごとを仮の目安とする

ジェルは給水所の300-500m手前から2-3回に分けて飲み、給水所で水100-150ml程度を取ります。給水所が表の地点と異なる場合は、ジェルの時刻を大きく変えず、最も近い公式給水所に合わせてください。

区間（km）	目標ペース（min/km）	予想到達タイム	補給・給水	レース運び	意識すること
0-5km	5:56-6:00	0:29:50	15-20分からTailwindを少量。30分前後にジェル1個目を2-3回に分け、給水所で水100-150ml	混雑に逆らわず、最初の1kmが6:00/kmを超えても焦らない	肩と手を緩め、歩幅を広げない
5-10km	5:53-5:57	0:59:25	Tailwindは少量ずつ。60分前後にジェル2個目、その直後は水	目標リズムへ入る。遅れを一気に取り返さない	瞬間ペースではなく1kmラップを見る
10-15km	5:52-5:56	1:28:55	90分前後にジェル3個目。ジェルと濃いTailwindを同時に取らない	集団が合えば利用するが、速い集団は追わない	呼吸、接地音、肩の力を確認
15-20km	5:51-5:55	1:58:20	120分前後にジェル4個目。給水所では急停止せず、水100-150ml	まだ勝負しない。上りはペースより努力感を守る	背を高く保ち、肘を軽く後ろへ引く
20-21.1km	5:50-5:53	2:04:45	胃の張りや口の渴きを確認。必要なら水を数口	ハーフ通過が2:04:15より速ければ意識して抑える	「ここからが本番」と切り替える
21.1-25km	5:50-5:54	2:27:39	Tailwindを少量ずつ。次のジェルに備えて胃を落ち着かせる	ペースアップではなく、前半と同じ努力感を維持する	腰が落ちていないか確認
25-30km	5:49-5:53	2:56:54	150分前後にジェル5個目、水100-150ml。暑ければ公式給水を追加	余裕があっても急に上げない。30kmまで淡々と進む	残り距離ではなく次の5kmに集中
30-35km	5:48-5:52	3:26:04	180分前後にジェル6個目。紙コップを軽くつぶして飲み口を作る	ここでは加速より維持。5:55/kmへ落ちても慌てない	背を高く、肘を後ろへ、着地音を小さく

区間 (km)	目標ペース (min/km)	予想到達タイム	補給・給水	レース運び	意識すること
35-40km	5:47-5:51	3:55:09	210分前後にジェル7個目。水で流し、Tailwindは少し間を空ける	呼吸、脚、胃が安定している場合だけ1kmあたり2-3秒上げる	1kmずつ刻み、前のランナーを一人ずつ目標にする
40-42.195km	5:48-5:54	4:08:00	のどが渇いていれば水を数口。無理に大量に飲まない	41kmまではフォームを守り、残り1kmから余力を使う	視線を上げ、腕振りを止めない

補給量のまとめ

SiS GO アイソトニックエナジージェルは1個あたり糖質約22gです。7個で約154gとなり、4時間08分ではジェルから約37g/時を取る計算です。

糖質入りのTailwindから、練習で確認済みの範囲として10-15g/時程度を加えれば、合計約47-52g/時になります。今回の目標時間には現実的な範囲です。製品によって糖質とナトリウム量が異なるため、最新の栄養成分表示を確認してください。

- ロング走で6個に決めていた場合は、本番だけ7個へ増やさない
- スタート前にジェルを取る場合は、練習で試したときだけ実施する
- Tailwindの濃度を本番だけ高くしない
- ジェルの直後は水を選び、Tailwindは10分ほど間を空ける
- 胃が張ったら次のジェルを遅らせ、水を少量ずつ取る
- 予備ジェルは携行してもよいが、予定以上に取るのは走行時間が延び、同じ摂取量を練習で経験している場合に限る

水分と電解質

涼しい条件では、Tailwindを含む総水分量として400-600ml/時程度が出発点です。暑い場合は、ロング走で確認した発汗量とどのどの渇きに合わせて増やします。

給水所では次の動作を使います。

- 手前で後方を確認し、急に進路を変えない

- テーブルの最初ではなく、中ほどか後ろのコップを取る
- 急停止せず、少しだけペースを落とす
- 紙コップの上部をつぶし、細い飲み口を作る
- 2-3回に分けて飲む
- 飲み終えたコップは指定された場所へ捨てる

水分は多ければよいわけではありません。のどが渇いていないのに無理に飲み続けたり、発汗量を超えて飲んだりしないでください。Tailwindのナトリウム量は製品表示を確認し、ロング走で使った濃度を再現します。追加の塩分製品を本番だけ加える必要はありません。

用語

- **ネガティブスプリット**：前半より後半を速く走るペース配分。
- **累計タイム**：スタートからその地点までにかかった合計時間。
- **ラップペース**：現在走っている1km区間の平均ペース。
- **努力感**：呼吸、脚の重さ、フォームを含めた体感強度。
- **グロスタイム**：号砲からフィニッシュまでの時間。
- **ネットタイム**：スタートライン通過からフィニッシュまでの時間。

6. 目標達成の現実性

評価：挑戦的だが可能性がある

直近の4:15:00から4:08:00への短縮は7分、約10秒/kmです。8週間で簡単に達成できる差ではありませんが、VO₂Max48、週6回の継続、28km走、目標フルペースを含む24km走、補給練習を考えると、修正が必要なほど非現実的な目標ではありません。

目標タイムは4:08:00のままでよいと判断します。ただし、ネガティブスプリットを作るために後半を無理に上げるのではなく、前半を抑えた結果として後半が少し速くなる形を狙います。30km以降に余裕がなければ、ペース維持を優先してください。

Aプラン：理想条件

- 気温5-15°C、湿度が極端に高くない
- 風が弱く、コースの起伏が大きい
- 睡眠、食欲、脚の状態に問題がない
- 目標は4:08:00
- 前半2:04:45、後半2:03:15
- 35kmで余裕がある場合のみ、1kmあたり2-3秒上げる
- 4:08:00より速い展開になっても、20kmまではペースを上げない

Bプラン：通常条件

- 気温15-20°C、弱い向かい風、多少の起伏がある
- 軽い脚の重さや睡眠不足がある
- 10kmまでに5:53/kmが予想以上にきつい
- 目標は4:12:00-4:15:00
- 5:58-6:03/kmを中心に走る
- 早い段階で切り替え、後半に取り返そうとしない
- 給水と補給はAプランと同じように継続する

Cプラン：暑さ、強風、体調不良

- 気温20°C以上で湿度が高い

- 25°C以上、強い日差し、強風がある
- スタート前から食欲不振、胃腸不良、強い疲労感がある
- 目標タイムを固定せず、6:10-6:30/kmまたはそれ以上に落として努力感で走る
- 給水所では必要に応じて短く歩き、確実に水分を取る
- 体温上昇を感じたら、さらにペースを落とす
- 高温多湿では目標ペースより、呼吸、給水、意識の明瞭さを優先する
- 寒気、ふらつき、吐き気、頭痛、意識の異常が出たら、その場で中止して救護を求める

🔔 AプランからBプランへ早めに切り替えることは、諦めではありません。30km以降の大失速を防ぎ、最終的なタイムをまとめるためのレース判断です。

7. まとめ

レースで守るべき3つの約束は次のとおりです。

1. **最初の5kmは5:56-6:00/km。20kmまでは絶対に貯金を作らない**
2. **ジェルは30分ごと、Tailwindは15-20分ごと。ジェルの直後は水を取る**
3. **30km以降は姿勢と腕振りを守り、35kmまでは無理に加速しない**

4:08:00は、前半から攻めてつかむタイムではありません。10kmまで抑え、ハーフまで淡々と進み、30km以降も走れる脚を残すことで近づくタイムです。最初の我慢が、最後の7kmで一番大きな武器になります。

8週間積み上げた練習を信じて、当日の暑さや体調には柔軟に対応してください。35kmまで予定どおり進めたら、残りは1kmずつ集中してフィニッシュを目指しましょう。

本レポートはレース戦略の参考情報であり、医師による診断や治療に代わるものではありません。レース中に痛みや故障の兆候、胸痛、強いめまい、意識の異常、走り続けられない痛みなどが出た場合は、直ちに走るのを中止し、医療専門家または大会救護へ相談してください。

本レポートはPacePlanの知的財産です。内容の無断での複製、配布、転売、商用利用を禁じます。

©2026 PacePlan. 無断転載を禁じます。

<https://paceplan.ai>