



PacePlan ランニング総合分析レポート

8週間フル馬拉ソントレーニングレポート

- 作成日：2026年7月19日
- 目標：フル馬拉ソン5時間
- 練習頻度：週3回
- ロング走：日曜日
- プラン想定：第8週の日曜日を本番とする

1. ランナープロフィール分析

現在の走力

直近の10km記録は1時間05分00秒で、平均ペースは6:30/kmです。フル馬拉ソンを5時間で走るために必要な平均ペースは約7:06/kmなので、スピードだけを見れば目標ペースを上回る力があります。

ただし、10kmとフルマラソンでは必要な能力が異なります。フルマラソンでは、次の要素が記録を大きく左右します。

- 3時間以上動き続ける持久力
- 20km以降もフォームを保つ脚の筋持久力
- 糖質、水分、電解質を補給しながら走る技術
- 前半を抑え、後半の失速を小さくするペース配分
- 暑さや湿度に合わせてペースを調整する判断力

週3回のランニング習慣がすでにあることは大きな強みです。一方、現在の週間走行距離や最長距離が不明なため、この8週間では距離を急激に増やさず、最長24kmまで段階的に伸ばします。

VO₂Max「37」の見方

GarminのVO₂Maxは、心拍数と走行ペースなどから推定した「酸素を使って運動する力」の目安です。37という数値は、フルマラソン完走を目指すための有酸素能力があることを示しています。

ただし、Garminの数値は検査室で測った値ではなく、気温、疲労、心拍計の誤差、坂道、信号待ちなどでも変動します。VO₂Maxだけでフルマラソンの記録を決めることはできません。今回の場合は、10kmの実記録をペース設定の中心にし、VO₂Maxは補助的な情報として扱います。

強み

- 週3回走る習慣があり、今回の練習日数と一致している
- 10kmを6:30/kmで走れるため、5時間目標に対するスピードの余裕がある
- ロング走でジェルと電解質を使う意思があり、補給練習を組み込みやすい
- 30代半ばで、適切に回復を取れば持久力を伸ばしやすい時期にある

優先して改善する点

1. 長時間走る脚づくり

心肺より先に、脚や足裏、ふくらはぎが疲れる可能性があります。ロング走は速さよりも、余裕を残して長く動くことを優先します。

2. 補給の習慣化

ジェルは空腹になってからではなく、30-45分ごとに計画的に取ります。胃腸も練習によって慣らす必要があります。

3. 暑さへの対応

このプランは7月後半から9月にかかるため、気温と湿度の影響を強く受けます。設定ペースより遅くなっても、呼吸と体感強度が適切なら問題ありません。

4. 着地衝撃への備え

身長165cm、体重66kgから算出されるBMIは約24.2ですが、体重だけで走力や故障リスクは判断できません。減量より先に、距離の増やし方、フォーム、筋力、回復を整えることが重要です。

💡 この8週間ではスピードを大きく伸ばすより、「楽な強度で長く動ける身体」と「補給して走り続ける技術」を作ることが最優先です。

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ります。
- 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

身体は、走っている最中ではなく、練習後に休養と栄養を取ることで強くなります。毎回頑張りすぎると疲労が抜けず、フォームの乱れや痛みにつながります。

今回の基本リズムは火曜、木曜、日曜です。

- 火曜：週末の疲労を確認しながら走る
- 木曜：動きづくりや短い目標ペース走
- 日曜：ゆっくり長く走る
- 月曜、水曜、金曜、土曜：原則として休養または軽い日常活動

ロング走後の月曜は完全休養を基本にしてください。散歩や軽いストレッチは構いませんが、疲労を抜くことが目的です。

休養日の意味

休養日は「何もしない日」ではなく、次の練習を良い状態で行うための日です。特に睡眠、食事、水分補給を優先します。

次のような場合は、予定を1日ずらすか、その週の速めのメニューをイージーランに変更してください。

- 朝から脚が重く、階段の上り下りがつらい
- 安静時心拍数が普段より明らかに高い

- 睡眠不足が2日以上続いている
- 走り始めても身体が軽くない
- 前回の練習による痛みが残っている

安全に続けるためのポイント

- 筋肉の張りは様子を見られますが、着地のたびに強くなる痛みは走行中止のサインです。
- 片側だけの膝、すね、足首、足裏の痛みが続く場合は、距離を増やさないでください。
- 胸の痛み、めまい、失神しそうな感覚、普段と違う強い息苦しさがある場合は、直ちに運動を中止してください。
- 月経の乱れ、強い疲労感、息切れ、回復の遅れが続く場合は、エネルギー不足や鉄不足なども考えられるため、医療専門家へ相談してください。鉄剤を自己判断で飲み始めることは避けます。

 痛みを我慢して予定どおり走ることより、1回休んで次の練習につなげることのほうが、フルマラソン完走には重要です。

3. あなた専用のトレーニングプラン

このプランでは、全体の約85-90%を会話できる楽な強度にします。木曜日のみ、5時間目標に必要なペース感覚を身につけるため、短いビルドアップ走やマラソン目標ペースを取り入れます。きついインターバル走は行いません。

ペースの目安

- イージーラン：7:30-8:10/km
- ロング走：7:35-8:15/km
- マラソン目標ペース：7:00-7:10/km
- 流し：ペースを決めず、全力の70-80%程度

- 楽な強度：10段階で3-4、文章で会話できる
- やや速め：10段階で5、短い文章なら話せる

距離と時間は、ゆっくりした走り出しとクールダウンを含む目安です。信号、給水、トイレなどで停止する時間は含めません。

暑い日はペースを守ろうとせず、体感強度を優先してください。必要なら30-60秒/km遅くして構いません。ラン・ウォークを使う場合も、歩く時間を含めて予定時間内に収めます。

 現在の最長距離が8km未満、または普段の週間走行距離が15km未満の場合は、第1週を2回繰り返し、無理に第8週のレースへ進まないでください。

第1週

- 今週の目的：週3回のリズムを整え、楽なペースの基準を確認する
- ポイント：最初の5-10分を特にゆっくり走り、すべて余力を残して終える

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
火	有酸素能力の土台づくり	5	38-41	7:35-8:10	イージーラン	肩と手の力を抜き、会話できる呼吸を保つ	開始前に水分を取り、暑い時間帯を避ける
木	フォームと脚の回転を整える	6	45-49	ジョグ7:35-8:05、流しは設定なし	2kmジョグ+流し20秒×4本+残りジョグ。流しの間は80秒ゆっくり走る	流しは全力疾走にせず、背筋を伸ばして滑らかに加速する	ふくらはぎや足裏に違和感があれば流しを省く
日	長い時間動く準備	10	77-83	7:40-8:15	楽なロング走	前半を抑え、最後まで同じ呼吸で走る	水を携帯。75分を超える場合は途中で数口ずつ飲む

- トレーニングチェック：3回とも、終了時に「あと10分なら走れそう」と感じられたか。
- 今週の用語：**流し** - 20秒前後かけて滑らかに加速し、フォームと脚の回転を整える練習。全力疾走ではありません。
- 今週の用語：**イージーラン** - 会話できる楽な強度で行うジョグ。持久力づくりと疲労回復の両方に使います。

第2週

- 今週の目的：走行時間を少し伸ばし、ロング走でジェルを初めて試す
- ポイント：木曜の後半を少し上げても、息が弾みすぎない範囲に収める

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
火	疲労をためずに走行量を増やす	6	45-49	7:30-8:05	イージーラン	足音を小さくし、身体の真下に自然に着地する	のどが渇く前に少量の水分を取る
木	ペース変化への対応	6	44-48	前半7:50-8:05、後半7:15-7:30	軽いビルドアップ走。2kmごとに少しずつペースを上げる	ペースを急に上げず、最後まで余力を残す	気温が高ければ全区間イージーランへ変更
日	100分前後動き続ける	13	99-107	7:35-8:15	ロング走	序盤3kmを最もゆっくり入り、後半もペースを追わない	水またはスポーツドリンクを携帯。45-50分でジェル1個を水と一緒に試す。暑く発汗が多い場合のみSaltStickを45-60分で製品表示どおり使用

- トレーニングチェック：ジェルを取った後に、腹痛、吐き気、強いどのの渴きが出なかったか。
- 今週の用語：**ビルドアップ走** - 前半をゆっくり入り、後半に向けて少しずつペースを上げる練習です。

第3週

- 今週の目的：16kmまで距離を伸ばし、マラソン目標ペースを短時間だけ経験する

- ポイント：目標ペース区間は頑張りすぎず、フォームと呼吸を整えることを優先する

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
火	ロング走後の回復確認	6	46-50	7:40-8:15	リカバリージョグ	脚が重ければペースをさらに落とし、歩きを入れてもよい	痛みが残る場合は30分のウォーキングへ変更
木	目標ペースの感覚づくり	7	51-56	ジョグ7:40-8:10、 速め7:00-7:10	2kmジョグ+5分間のマラソン目標ペース×3本+残りジョグ。間は3分 ゆっくり走る	速め区間でも短い言葉を話せる余裕を保つ	25℃以上では速め区間を7:15-7:25/kmまで落としてよい
日	持久力と補給技術の強化	16	122-132	7:35-8:15	ロング走。必要なら9分走+1分歩きを繰り返す	歩きを入れても、その後にペースを上げすぎない	15-20分ごとに水分。ジェルは40分と85分。SaltStickは45-60分で1個、その後は発汗量と製品表示に従う。ジェルは水と一緒に取る

- トレーニングチェック：16kmを終えた後も歩き方が崩れず、翌日まで関節の痛みが残らなかったか。
- 今週の用語：マラソン目標ペース - 今回は約7:06/kmを中心とした、5時間完走に必要なペースです。
- 今週の用語：ラン・ウォーク - 走りと短い歩きを計画的に組み合わせ、疲労の蓄積を抑える方法です。
- 今週の用語：リカバリージョグ - 疲労回復を目的に、普段のジョグよりさらにゆっくり走る練習です。

第4週

- 今週の目的：距離を一度減らし、ここまでの疲労を抜く

- ポイント：走り足りないくらいで終え、次週の20kmに備える

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
火	疲労回復	5	39-42	7:45-8:20	ゆっくりジョグ	時計を頻繁に見ず、脚が自然に動く範囲で走る	強い疲労があれば4kmへ短縮
木	動きの維持	6	44-48	7:25-8:00	イージーラン+流し20秒×3本	骨盤を立て、足を前に伸ばしすぎない	流しの翌日に張りを残さない強度にする
日	持久力を維持しながら回復	12	91-98	7:35-8:10	短めのロング走	前半と後半のペース差を小さくする	水分を携帯。ジェルは必須ではないが、製品との相性確認として50分で1個使ってもよい

- トレーニングチェック：週の終わりに脚の重さが軽くなり、睡眠や食欲が安定しているか。
- 今週の用語：**カットバック** - 数週間ごとに距離を減らし、疲労を抜きながら次の負荷に備える週です。

第5週

- 今週の目的：20kmまで伸ばし、後半もフォームを保つ練習をする
- ポイント：ロング走の最後を無理に上げず、余裕がある場合だけ少しペースを整える

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
火	有酸素能力の積み上げ	7	53-57	7:35-8:10	イージーラン	腕を後ろに小さく引き、上体を左右に揺らさない	終了後30-60分以内に食事または補食を取る
木	目標ペースへの移行を滑らかにする	7	51-55	8:00から7:00へ段階的に上げる	ビルドアップ走。最初の2kmはゆっくり、最後の2kmだけ7:00-7:10/km	最後まで力まず、接地音が大きくなったらペースを戻す	暑い日は最後の2kmを7:15-7:25/km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
--------	----	------------	-----------	------------------	------	----------	-------

日	20km以降に向けた脚づくり	20	153-165	7:35-8:15	ロング走。余裕がある場合のみ最後の3kmを7:15-7:25/km	17kmまでは抑える。最後に上げるために前半を速くしない	15-20分ごとに水分。ジェルは35分、75分、115分。SaltStickは45分、90分を目安に、製品表示と発汗量に合わせる。各ジェルは水と一緒に取る
---	----------------	----	---------	-----------	-----------------------------------	------------------------------	---

- トレーニングチェック：20km後半でも、腰が落ちたり足を引きずったりせずに終えられたか。
- 今週の用語： **ファストフィニッシュ** - ロング走の終盤だけ少しペースを上げ、疲れた状態でフォームを保つ練習です。余裕がない日は行いません。

第6週

- 今週の目的：このプランで最も長い24kmを安全に完了する
- ポイント：距離をこなすことが最優先。ロング走では速さを求めない

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
--------	----	------------	-----------	--------------	------	----------	-------

火	脚を整えながら走行量を確認	7	53-58	7:35-8:15	イージーラン	日曜に疲労を残さないよう、上り坂でも頑張らない	脚が重ければ6kmに短縮
---	---------------	---	-------	-----------	--------	-------------------------	--------------

木	マラソンペースの安定	8	57-62	ジョグ7:40-8:10、目標ペース7:00-7:10	2kmジョグ+4kmマラソン目標ペース+2kmジョグ	4kmを均等に走り、最初の1kmを速くしない	目標ペースがきつい場合は7:15-7:25/kmへ落とす
---	------------	---	-------	-----------------------------	----------------------------	------------------------	------------------------------

日	最長時間への適応と本番補給の確認	24	184-198	7:40-8:15	ピークのロング走。最初から9分走+1分歩きでもよい	20km地点で余力を残す。3時間を超えてフォームが崩れる場合は22kmで終了	15-20分ごとに水分。ジェルは35分、75分、115分、155分。SaltStickは45分、90分、135分を目安に製品表示の範囲で使用。途中でスポーツドリンクも取り、給水を一度に飲みすぎない
---	------------------	----	---------	-----------	---------------------------	--	--

- トレーニングチェック：24kmを終えた翌日に、通常の歩行や階段で強い痛みが出なかったか。ジェル4個を問題なく取れたか。

- 今週の用語： **ピーク週** - トレーニング期間の中で、走行距離やロング走が最も大きくなる週です。この後は疲労を抜いていきます。

第7週

- 今週の目的：走力を維持しながら疲労を抜き始める
- ポイント：距離を減らしても不安から速く走らず、回復を優先する

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
火	ピーク週からの回復	6	46-50	7:40-8:15	リカバリージョグ	脚の左右差や痛みがないか確認しながら走る	24kmの疲労が強ければ4-5kmへ短縮
木	目標ペース感覚の維持	6	44-48	ジョグ7:40-8:10、目標ペース7:00-7:10	2kmジョグ+2kmマラソン目標ペース+2kmジョグ	速め区間を楽に終え、追い込まない	新しいシューズ、ウェア、補給食は試さない
日	持久力を維持しつつ疲労を減らす	16	121-130	7:35-8:05	余裕を持ったロング走	最後までペースを上げず、呼吸を一定にする	20分ごとに水分。ジェルは40分と85分。SaltStickは本番予定どおり45-60分から試す

- トレーニングチェック：走行距離を減らしたことで、脚の軽さや睡眠の質が改善してきたか。
- 今週の用語： **テーパリング** - レース前に走行距離を減らし、走力を保ちながら疲労を抜く調整方法です。

第8週

- 今週の目的：疲労を完全に抜き、落ち着いてフルマラソン本番を迎える

- ポイント：練習で走力を上げようとせず、体調と脚の軽さを整える

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
火	脚の動きを保つ	5	38-41	7:35-8:10	軽いイージーラン	ペースより身体の軽さを確認する	終了後は普段どおり食事を取り、睡眠を優先
木	本番前の刺激入れ	4	29-32	ジョグ7:35-8:05、流しは設定なし	軽いジョグ＋流し20秒×3本	流しは気持ちよく終え、疲労を残さない	違和感があれば流しを行わず、3kmジョグで終了
日	フルマラソン本番	42.195	295-330	A目標は巡航6:58-7:05、B目標は7:25-7:45	最初の5kmは7:10-7:15/km。その後は7:00-7:05/kmを目安にし、30km以降は体感強度で判断	序盤の混雑で遅れても取り返そうとしない。暑い場合は最初からB目標へ切り替える	ジェルは30分、70分、110分、150分、190分、230分、270分。5時間を超える場合は305分にも追加。給水所ごとに少量ずつ飲み、SaltStickは45-60分から製品表示に従って使用

- トレーニングチェック：スタート時点で痛みがなく、睡眠、食欲、体調が普段どおりか。異常がある場合は目標タイムより安全を優先できるか。
- 今週の用語：**A・B・C目標** - 当日の体調や天候に応じた複数の目標です。Aは5時間、Bは5時間15分-5時間30分、Cは安全な完走とします。

4. ロング走の補給

糖質補給の基本

長時間走では、一般的な出発点として糖質30-60g/時を目安にします。使用予定のアミノバイタル® アミノショット® パーフェクトエネルギー®は、1個あたり約24.4gの糖質を含みます。

このジェルを40分ごとに1個取ると、ジェルだけで約37g/時になります。スポーツドリンクにも糖質が含まれるため、実際の合計はそれより多くなります。

今回の目安は次のとおりです。

- 75分未満：通常はジェル不要。暑い日は水分を優先

- 75-120分：ジェル1-2個
- 120-180分：ジェル2-4個
- 180分以上：35-45分ごとに1個を基本とする
- フルマラソン本番：5時間前後なら7個を基本にし、遅れた場合の予備を1個用意する

最初のジェルは空腹を感じる前の30-40分で取ります。以降は35-45分間隔です。ジェルは一度に口へ流し込まず、数回に分けても構いません。

 ジェルはスポーツドリンクではなく、できるだけ水と一緒に取ると、口の中や胃腸で糖質濃度が高くなりすぎるのを防ぎやすくなります。

レース前の食事

スタート2-3時間前に、消化に慣れた炭水化物中心の朝食を取ります。体重66kgの場合、糖質は66-132gが目安ですが、胃腸が弱い場合は少なめから試してください。

例としては、次のような組み合わせがあります。

- おにぎり2個とバナナ
- 食パン2-3枚とジャム
- うどんとバナナ
- カステラ、餅、エネルギー飲料など普段から食べ慣れたもの

脂質、食物繊維、刺激物を大量に取ると胃腸トラブルが起こりやすくなります。レース当日に初めての朝食を試さないでください。

水分補給

66kgという体重だけで必要量を決めることはできません。発汗量は気温、湿度、走る速さ、体質によって大きく異なります。

一般的な開始目安は400-800mL/時ですが、これは固定ノルマではありません。涼しい日は少なく、25°C以上で湿度が高い日は多くなる傾向があります。15-20分ごとに100-150mL程度を少しずつ取り、のどの渇き、汗の量、胃の張りを見ながら調整してください。

練習前後に体重を測ると、発汗量を推定できます。

- 走る前の体重から走った後の体重を引く
- 途中で飲んだ水分量を加える
- 途中で排尿した場合はその分を考慮する
- 1kgの体重減少を、おおむね1Lの水分損失として考える

走った後の体重が開始前より増えるほど飲むのは、過剰給水の可能性があります。大量の水だけを無理に飲むと、血液中のナトリウム濃度が下がる危険があります。

SaltStick Electrolyte Capsの使い方

まずはロング走で、45-60分後に1個を水と一緒に取って反応を確認します。その後は45-60分ごとを目安にできますが、必ず手元の製品表示、1日の上限、スポーツドリンクに含まれるナトリウム量を確認してください。

気温が低く発汗が少ない日は、毎回必要とは限りません。反対に、暑い日や衣類に白い塩が残るほど発汗する日は、電解質補給の重要性が高くなります。

高血圧、腎臓病、心臓病がある場合や、ナトリウム摂取について医師から指示を受けている場合は、使用前に医療専門家へ確認してください。

 ジェルとSaltStickは、必ず16km、20km、24kmのロング走で試してください。本番で初めて使用したり、練習より短い間隔で大量に取ったりしないでください。

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、同じペースをより少ないエネルギーで走る能力です。フォームを大きく変える必要はありません。次の点だけを意識してください。

- 目線を10-20m先へ向ける
- 肩と手の力を抜く

- 腕は身体の前で振るより、後ろへ小さく引く
- 足を前へ伸ばして着地せず、身体の真下に近い位置へ下ろす
- 上下に跳ねすぎず、前へ滑らかに進む
- 疲れてきたら歩幅を少し小さくし、脚の回転を保つ

木曜日の流しは、無理に速く走るためではなく、この効率の良い動きを確認するための練習です。

筋力トレーニング

筋力トレーニングは週1-2回、火曜または木曜のランニング後に10-15分行えば十分です。回数よりも、痛みなく丁寧に動くことを優先します。

おすすめは次の種目です。

- 椅子へのスクワット：8-12回×2セット
- スプリットスクワット：左右8回×2セット
- カーフレイズ：12-15回×2セット
- 片脚ヒップリフト：左右8-12回×2セット
- サイドプランク：左右20-30秒×2セット

第6週以降は新しい筋トレを追加せず、第7週は1セット、第8週は行わなくても構いません。強い筋肉痛をロング走へ持ち越さないことが優先です。

睡眠と回復

目安として7-9時間の睡眠を確保してください。特に20km以上のロング走を行った日は、睡眠時間を削らないようにします。

ロング走後は、できるだけ30-60分以内に次を取ります。

- 炭水化物：おにぎり、パン、麺、果物など
- たんぱく質：牛乳、ヨーグルト、卵、魚、肉、大豆製品など
- 水分と塩分：汗の量に合わせて補う

回復のために必要なエネルギーを減らすと、脚づくりが進まず、疲労や故障につながります。

体重と体脂肪について

この8週間は、積極的な減量期間には向きません。体脂肪を少し落としたい場合でも、食事を大きく減らさず、菓子類やアルコールの量を整える程度にしてください。

特に次の状態がある場合は、減量を中止して食事量を見直します。

- 月経周期の乱れ
- 持続する疲労
- 集中力の低下
- 睡眠の悪化
- 走力の低下
- 風邪を繰り返す
- 骨や関節の痛み

体重が減れば必ず速くなるわけではありません。筋量や回復力まで落ちると、フルマラソン後半の失速が大きくなる可能性があります。

暑さへの対応

7月から9月の練習では、気温と湿度による負担を強く受けます。

- 25℃以上：ペースを15-45秒/km落とし、体感強度を優先
- 28℃以上：早朝、日陰、周回コース、屋内ランニングマシンを検討
- 30℃以上：ロング走の距離短縮や中止も選択肢
- 暑さ指数や自治体の運動警戒情報が高い場合：ペース設定に関係なく中止または屋内へ変更

暑い日の心拍数上昇は、走力低下とは限りません。目標ペースを守るより、会話できる呼吸を守るほうがトレーニング効果を得やすくなります。

頭痛、寒気、ふらつき、吐き気、判断力の低下、汗が急になくなるなどの症状があれば、直ちに走るのを中止し、涼しい場所へ移動してください。

6. 目標達成の現実性

評価：挑戦的だが可能性がある

10kmの平均ペースは6:30/kmで、フルマラソン5時間に必要な平均ペースは約7:06/kmです。単純な記録換算ではフルマラソン5時間前後に相当するため、スピード面では目標とかけ離れていません。

一方で、次の理由から「余裕がある」「現実的」とまでは評価できません。

- 現在の最長距離と週間走行距離が不明
- フルマラソン特有の30km以降の持久力がまだ確認できない
- 準備期間が8週間と短い
- 週3回では回復を確保しやすい反面、走行量の積み上げには限界がある
- 7月から9月の暑さで、同じペースでも身体への負担が大きくなる
- フルマラソンでは給水所の停止時間も記録に含まれる

5時間を狙ってよい条件

第6週終了時点で、次の条件を満たせた場合はA目標として5時間を狙えます。

- 24kmを楽な強度で完了できた
- 翌日に関節や骨の痛みが残らなかった
- ジェル4個と水分、電解質を問題なく取れた
- 7:00-7:10/kmの4km走を追い込まずに完了できた
- レース当日の気温が極端に高くない
- レース前1週間の睡眠、食欲、体調が安定している

本番の目標設定

- **A目標：5時間以内**

序盤5kmを7:10-7:15/kmで入り、その後は6:58-7:05/km前後へ落ち着かせます。給水所の停止時間を短くしつつ、焦って取り返さないことが重要です。

- **B目標：5時間15分-5時間30分**

24km走で余裕が少なかった場合、またはレース当日が25℃以上の場合の現実的な修正目標です。7:25-7:45/kmを中心に、早めのラン・ウォークを使います。

- **C目標：安全に完走**

痛みはないものの疲労が強い場合、タイムを狙わず、給水所や坂道で歩きを入れます。

 レース当日が高温多湿の場合、5時間目標の難度は大きく上がります。暑さによるペース低下を「根性で取り戻す」走り方は避けてください。

第6週の24kmを完了できない、翌日まで痛みが残る、補給トラブルが解決しない場合は、今回は5時間15分-5時間30分または安全な完走へ修正するのが適切です。その後さらに8-12週間を使い、週3回の練習を継続しながら20-28kmのロング走を複数回積み重ねれば、5時間への準備をより確実にできます。

7. まとめ

最優先にするのは次の3点です。

1. **ロング走を速くしすぎない**

7:35-8:15/kmを基本に、暑い日はさらに落とし、24kmまで安全に積み上げます。

2. **ジェル、水分、SaltStickを練習で試す**

ジェルは35-45分ごとを基本とし、必ず水と一緒に取ります。補給の相性確認もトレーニングの一部です。

3. **5時間に固執せず、当日の条件で目標を選ぶ**

10kmの走力には可能性がありますが、8週間では持久力の準備に限られます。24km走の内容、回復状態、気温によってA・B・C目標を使い分けてください。

週3回でも、楽なジョグ、短い目標ペース走、日曜のロング走を丁寧に積み重ねれば、フルマラソンに必要な力は伸ばせます。前半を抑え、補給を先回りし、30km以降に余力を残す走りを目指しましょう。

✔ 速さはすでに目標へ届く可能性があります。この8週間で身につけるべきものは、焦らず走り続ける脚と、最後まで崩れない補給・ペース配分です。

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。

フルマラソン5時間切り・レース当日戦略

- 作成日：2026年7月19日
- 目標：フルマラソン5時間以内
- 採用するレース目標：4時間58分00秒

1. ランナープロフィール分析

現在の走力

直近の10kmは1時間05分00秒、平均6:30/kmです。フルマラソンを5時間で走る平均ペースは約7:06/kmなので、スピードには約36秒/kmの余裕があります。

一方、10kmの走力だけを42.195kmまで延長すると、おおむね5時間前後の水準です。サブ5から大きく離れてはいませんが、余裕のある目標ともいえません。成否を決めるのはスピードより、30km以降の脚、補給、暑さへの対応、前半のペース管理です。

8週間のトレーニング後に期待できる状態

週3回の練習を完了し、最長24kmのロング走、4kmのマラソン目標ペース走、ジェル4個とSaltStickを使った補給練習を経験した状態です。

これにより、次の準備はできています。

- 3時間前後動き続ける経験
- 7:00-7:10/kmのペース感覚
- 疲れた脚でフォームを整える意識
- ジェル、水分、電解質を先回りして取る習慣

- テーパリングによる疲労の軽減

ただし、最長距離は24kmです。24kmから先、特に30-42.195kmは未経験の負荷になります。心肺に余裕があっても、太もも、ふくらはぎ、足裏が先に限界へ近づく可能性があります。

VO₂Max「37」の意味

GarminのVO₂Max37は、フルマラソン完走に必要な酸素能力があることを示す補助材料です。ただし、暑さ、疲労、坂道、心拍計の誤差でも変動します。

今回はVO₂Maxだけでタイムを判断せず、10kmの実記録、24km走、目標ペース走の内容を重視します。VO₂Maxは「心肺面では可能性がある」という位置づけです。

レースでの強み

- 10kmのスピードが目標マラソンペースを上回っている
- 週3回の練習習慣があり、疲労管理のリズムができています
- 24kmまで段階的に距離を伸ばしている
- 本番と同じジェル、SaltStickをロング走で試している
- 楽な強度を中心にしたため、疲労を残しにくい

主なリスク

- 30km以降の脚の筋持久力が確認できていない
- 8週間、週3回ではフルマラソンへの準備量に限界がある
- 暑さや湿度で心拍数と発汗量が増えやすい
- 前半に6:50/km前後まで上げると、後半の失速につながりやすい
- 給水所での停止、コースの蛇行、トイレで数分を失う可能性がある

💡 サブ5の鍵は速く走るのではなく、30kmまで7:03/km前後を楽に感じる状態で進むことです。

2. レース前に知っておくこと

ペース表で使う用語

- **イーブンペース**：全体をほぼ同じペースで走る配分です。
- **準イーブンペース**：最初だけ少し抑え、その後を一定にする配分です。今回はこの方法を使います。
- **巡航ペース**：スタート直後の混雑を抜けたあと、長く維持する基本ペースです。
- **累計タイム**：スタートラインを通過してから、その地点までにかかった時間です。
- **努力感**：時計の数字ではなく、呼吸、脚の重さ、きつさから判断する強度です。
- **ラン・ウォーク**：走りと短い歩きを計画的に組み合わせる方法です。失敗ではなく、失速を抑える手段です。
- **サブ5**：フルマラソンを5時間未満で完走することです。

前半を抑える理由

フルマラソンでは、前半の数分の貯金が後半の大きな失速につながる場合があります。20kmまで10秒/km速く走っても、稼げるのは約3分20秒です。その代わり、筋肉への衝撃、体温上昇、糖質消費が増え、30km以降に歩けば簡単に失います。

最初の5kmは7:10/km前後、その後は7:03/km前後へ整えます。希望するイーブンペースに近い配分ですが、序盤だけ意識して抑える準イーブンペースです。

GPSの瞬間ペースに振り回されない方法

- 時計は1kmごとの自動ラップを表示する
- 瞬間ペースではなく、直近1kmのラップを見る
- トンネル、ビル街、木の多い場所ではGPSの数字を無視する
- 公式の5km標識で手動ラップを押し、累計タイムを確認する
- GPSが公式距離より先へ進んでも、公式標識を優先する

- 遅れを1kmで取り戻さず、次の3-5kmで少しずつ調整する
- 人を追い越すための蛇行を避け、コースの走行距離を増やさない

スタート直後に30-60秒遅れても、6:40/kmまで上げて取り返してはいけません。5km地点まで落ち着いて走り、その後も1kmあたり2-3秒の調整にとどめます。

上り下りはペースではなく努力感を一定にする

- 上り：歩幅を小さくし、腕を後ろへ引く。15-30秒/km遅くなってもよい
- 下り：前へ突っ込まず、脚の回転を少し上げる。上りの遅れを一気に回収しない
- 向かい風：可能なら集団の後方へ入り、前の人と近づきすぎない
- 追い風：無意識に上げすぎず、呼吸と脚の軽さを守る

坂や風の区間で1kmラップが乱れても、同じ努力感で進めていけば問題ありません。

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、荷物預け、関門、給水所、トイレを確認する
- ☐ 給水所の位置、水・スポーツドリンク・補給食の提供内容を確認する
- ☐ 天気、気温、湿度、風、雨の予報を確認し、A/B/Cプランを決める
- ☐ ゼッケンと計測チップをウェアまたはゼッケンベルトへ付ける
- ☐ 練習で使ったシューズ、靴下、ウェアを用意する
- ☐ ジェル7個と予備1個、SaltStick、携帯方法を確認する
- ☐ 時計とスマートフォンを充電する

- [] 帽子、日焼け止め、ワセリン、絆創膏、雨具を用意する
- [] 朝食と会場までの補食を用意する
- [] 炭水化物を普段よりやや多めに取り、脂質と食物繊維を増やしすぎない
- [] 水分をこまめに取り、一度に大量に飲まない
- [] 新しい補給食、サプリ、ウェア、痛み止めを試さない
- [] 早めに横になり、眠れなくても身体を休める

当日の朝

- [] スタート2.5-3時間前に、練習で慣れた朝食を取る
- [] 糖質はおおむね80-110gを目安にし、練習で問題のなかった量を優先する
- [] 例として、おにぎり2個とバナナ、または食パン2-3枚とジャムを選ぶ
- [] 水分400-600ml程度を朝食からスタート1時間前までに少しずつ取る
- [] コーヒーは普段から飲んでいる場合だけ、いつもの量にする
- [] 体温、食欲、胃腸、脚の痛み、月経に伴う体調変化を確認する
- [] 片側だけの鋭い痛みや普段と違う強い疲労があれば、タイム目標を下げる

会場到着後

- [] スタート60-90分前までに会場へ到着する
- [] 荷物預けの前に、ジェルとSaltStickを身につけたか確認する
- [] 早めにトイレへ行き、必要ならスタート30分前にも並ぶ
- [] 日焼け止め、ワセリン、靴ひもの締めを確認する
- [] 5-10分歩き、足首回し、軽い屈伸、股関節の動きを確認する
- [] 5時間前後のレースなので、長いジョグや強い流しは行わない

- [] 寒い日は使い捨てポンチョや古い上着で身体を冷やさない
- [] 暑い日は日陰で待ち、首や頭を必要に応じて冷やす

スタート直前

- [] 時計のGPSを受信し、1km自動ラップを設定する
- [] 予想到達タイムがスタートライン通過後の累計であることを確認する
- [] ジェルを取り出しやすい順番に並べる
- [] スタート10-15分前に水150-250mlを少しずつ飲む
- [] 最初の5kmは7:10/kmより速くしないと決める
- [] 周囲が速くても追わず、「今日は42.195km」と言い聞かせる

フィニッシュ後

- [] 急に座り込まず、数分ゆっくり歩く
- [] 水分を少量ずつ取り、のどが渴いていても一気飲みしない
- [] 30-60分以内に炭水化物とたんぱく質を取る
- [] 濡れたウェアを着替え、身体を冷やさない
- [] 強いふらつき、吐き気、意識の異常があれば救護へ行く
- [] 片脚に体重をかけられない痛みや急な腫れがあれば、無理に歩き続けない
- [] 当日は強いストレッチや長時間の入浴を避け、睡眠を優先する

4. メンタルとトラブル対応

• 序盤の高揚

- 最初の3kmは「遅い」と感じるくらいで正解です。
- 肩、手、あごの力を抜き、呼吸が楽か確認します。
- 5時間ペースより速い集団へ、無理についていけないでください。

• 予定より速い

- 1kmだけなら急ブレーキをかけず、次の1-2kmで7:03/km前後へ戻します。
- 6:50/kmより速い状態が続いたら、歩幅を少し小さくします。
- 下り坂で出た速いラップは、その後の平地で帳尻を合わせようとしません。

• 予定より遅い

- 混雑、給水、上り坂による30-60秒の遅れは放置します。
- 一度に取り返さず、次の5kmで1kmあたり2-3秒だけ上げます。
- 呼吸が乱れるなら、サブ5より現在の努力感を優先します。

• 上り坂

- 歩幅を小さくし、目線を坂の頂上ではなく10-15m先へ置きます。
- 呼吸が急に荒くなるなら、短い歩きを入れても構いません。
- 頂上直後に加速せず、20-30秒かけて巡航ペースへ戻します。

• 向かい風

- 同じペースを守ろうとせず、努力感を一定にします。
- 無理のない範囲で集団の後ろを使います。
- 風が弱まった直後に急加速しないでください。

• 暑さ・高湿度

- 25℃以上、または湿度が高い場合は、最初からBまたはCプランへ切り替えます。
- 予定ペースより15-45秒/km遅くても、呼吸と体温を優先します。
- 水を頭からかける場合、シューズへ大量に流さないよう注意します。
- 頭痛、寒気、ふらつき、吐き気、判断力低下があれば停止し、救護を求めます。

• 胃の不快感

- ジェルとスポーツドリンクを同時に追加しません。
- 次のジェルを15-20分遅らせ、水50-100mlを少しずつ飲みます。
- 1-2分歩き、腹部を締めつけない姿勢で呼吸を整えます。
- 胃の張りがあるときは、水分をノルマとして流し込まないでください。
- 嘔吐を繰り返す、強い腹痛がある、飲めない状態が続く場合は救護へ向かいます。

• 30km以降の苦しさ

- 残り12kmと考えず、「次の給水」「次の1km」だけを目標にします。
- 目線を上げ、肩を落とし、歩幅を少し小さくします。
- 腕を後ろへ小さく引き、脚の回転を保ちます。
- 走り続けるとフォームが崩れる場合は、給水所ごとに30-60秒歩きます。
- 速く走ることより、完全に止まらないことを優先します。

• A/B/Cプランの切り替え

- 15kmまでに努力感が10段階で5を超えるなら、Bプランへ変更します。
- 25kmまでに補給が入らない、脚がつる、フォームが崩れる場合はBプランへ変更します。
- 暑さによる体調異常、走り続けられない痛み、意識の異常がある場合はCプランではなく走行中止です。

 タイムの遅れは取り戻せますが、脱水、熱中症、故障を根性で押し切ることはできません。

5. あなた専用のレース戦略

- **基本戦略**：最初の5kmだけ抑え、その後は7:03/km前後でそろえる準イーブンペース
- **目標タイム**：4:58:00
- **平均ペース**：7:04/km
- **前半の上限**：0-5kmは7:10/kmより速くしない。5-21.1kmも7:00/kmを切らない
- **後半の判断基準**：30kmで呼吸、胃、脚、フォームが安定していれば維持。ペースアップは35km以降
- **計時の基準**：予想到達タイムはスタートライン通過後の累計。公式記録の判定方法は大会要項を優先する
- **給水の基準**：大会公式案内を最優先する。案内が不明な場合のみ5kmごとを仮の目安とし、1回の合計は水またはスポーツドリンク150-250ml程度から調整する
- **ジェルの基準**：30分、70分、110分、150分、190分、230分、270分で7個。最寄りの公式給水に合わせて前後5-10分調整する
- **給水が5kmごとしかない場合**：5km、10km、15km、20km、25km、30km、35kmの各給水直前に7個へ組み替える
- **SaltStickの基準**：ロング走で問題がなかった場合、50分前後から約50分ごと。水と一緒に取り、ジェルとは5-10分ずらす。涼しく発汗が少ない日は間引く

・**予備**：ジェル1個を追加で携帯する。5時間を超え、胃が問題なく、最後の補給から35-45分空く場合だけ使う

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	7:10	0:35:50	30分前後でジェル1個。2-3回に分け、最寄りの給水で水。給水所では急停止せず奥の台を使う	混雑を受け入れ、追い越しの蛇行を避ける	肩と手を脱力。「遅い」で正解
5-10km	7:03	1:11:05	50分前後でSaltStick1個を水と一緒に。70分前後でジェル2個目	少しずつ巡航ペースへ入る。遅れを一気に取り戻さない	GPSの瞬間ペースではなく1kmラップを見る
10-15km	7:03	1:46:20	100分前後でSaltStick。110分前後でジェル3個目。ジェル直後は水	楽に感じても上げない。給水では後方を確認して進路を変える	コップ上部を軽くつぶし、飲み口を作る
15-20km	7:03	2:21:35	水またはスポーツドリンクを少量ずつ。150分のジェル4個目に備える	追い風や下りでもペースを上げすぎない	接地音を小さくし、身体の下へ足を置く
20-21.1km	7:03-7:05	2:29:19	中間点直後の150分前後でジェル4個目。SaltStickと重なる場合は5-10分ずらす	前半終了。タイムが良くてもまだ攻めない	呼吸、胃、足裏、ふくらはぎを点検する
21.1-25km	7:03	2:56:50	最寄りの給水で水150-250ml程度。胃が張る場合は量を減らす	ペースよりフォームをそろえる	残り距離ではなく25kmまでに集中
25-30km	7:03	3:32:05	190分前後でジェル5個目。200分前後でSaltStick。各補給は水と一緒に	30kmまでは維持だけ。追い越し競争をしない	腕を後ろへ小さく引き、腰が落ちないようにする
30-35km	7:03	4:07:20	230分前後でジェル6個目。250分前後でSaltStick。給水所ごとに体調確認	呼吸とフォームが安定していれば維持。苦しければ給水所で30-60秒歩く	「次の1km」だけに集中する
35-40km	7:03	4:42:35	270分前後でジェル7個目。直後は水。濃いスポーツドリンクを重ねない	35kmで余裕があっても急加速しない。38kmから少しずつ判断する	歩幅を小さくし、脚の回転を止めない

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
40-42.195km	7:00-7:05	4:58:00	基本は水を数口。予備ジェルは最後の補給から35-45分以上空き、胃が問題ない場合のみ	フォームが保てる範囲で余力を使う。痛みがあればタイムを手放す	視線を上げ、腕を振る。ゴール手前まで時計を見すぎない

- **準イーブンペース**：最初だけ少し抑え、その後をほぼ一定にする配分です。
- **手動ラップ**：公式の距離標識で時計のラップボタンを押し、GPS誤差を減らす方法です。
- **努力感10段階**：1が非常に楽、10が全力。30kmまでは4-5以内が目安です。
- **SaltStick**：1カプセルあたりナトリウム約215mgです。スポーツドリンクに含まれるナトリウムも考慮し、製品表示の上限を守ります。
- **ジェル7個分の糖質**：アミノバイタル® アミノショット® パーフェクトエネルギー®7個で約171gです。約5時間ならジェルから約34g/時となり、練習で確認した補給範囲に収まります。

💡 ジェルは一気に吸い込まず2-3回に分け、飲み終わった直後に水で流してください。

6. 目標達成の現実性

評価：挑戦的だが可能性がある

8週間のトレーニングを完了し、24km走、目標ペース走、ジェルとSaltStickの練習ができているため、5時間以内をA目標として狙えます。採用する4時間58分は、サブ5に対して2分の余裕を持たせた設定です。

ただし、10km記録からの単純換算は5時間前後であり、最長走も24kmです。30km以降に脚が残るかは、本番で初めて確認する要素です。このため、「現実的」と断定できるほどの余裕はなく、評価は「挑戦的だが可能性がある」とします。

Aプラン：理想条件

- 目標：4:58:00-5:00:00

- 条件：5-15℃程度、風が弱い、湿度が極端に高くない
- スタート時点で痛みがなく、睡眠、食欲、胃腸が普段どおり
- 最初の5kmを7:10/km、以降を7:03/km前後で進む
- 30kmまではペースアップしない
- 35kmでフォームと補給が安定している場合のみ、7:00-7:05/kmへ整える
- 5時間のペースメーカーがいる場合も、序盤から前へ出ず、自分の公式ラップを優先する

Bプラン：通常条件または余裕が少ない場合

- 目標：5:15:00-5:30:00
- 条件：15-24℃、湿度や風がやや強い、脚が少し重い、睡眠が不十分
- 基本ペース：7:30-7:45/km
- 15kmまでに目標ペースが努力感5を超える場合、すぐBプランへ切り替える
- 給水所ごとに30-60秒歩き、確実に飲んでから走り出す
- サブ5の遅れを取り戻そうとせず、後半の大失速を防ぐ

Cプラン：暑さ、強風、体調不良

- 目標：タイムを狙わず、安全な完走
- 条件：25℃以上で高湿度、強い向かい風、食欲不振、強い疲労、胃腸不良
- ペースではなく、会話できる呼吸と体温を優先する
- 最初から9分走って1分歩く方法、または給水所ごとの歩きを使う
- 上り坂は早歩きでもよい
- 補給が入らない場合はペースを下げ、水を少量ずつ取る
- 頭痛、寒気、ふらつき、吐き気、混乱、汗が急に止まるなどの症状があれば、直ちに停止して救護を求める

高温多湿では、目標ペースを守るほど体温と心拍数が上がり、後半に動けなくなる危険があります。暑い日のペース低下は走力不足ではありません。努力感、給水、体調を優先してください。

7. まとめ

レースで守る約束は3つです。

1. 最初の5kmを7:10/kmより速く走らない

序盤の貯金ではなく、30km以降に走れる脚を残します。

2. ジェルは空腹になる前に取り、直後は水で流す

30-40分ごとを基本に、公式給水の位置へ合わせて前後5-10分調整します。

3. 30kmまで上げず、異常があればAからB、BからCへ切り替える

サブ5に固執して大きく崩れるより、早めに修正して走り続けるほうが良い結果につながります。

10kmを6:30/kmで走れるスピードは、サブ5へ挑戦できる材料です。本番ではその速さを見せるのではなく、抑えて使うことが大切です。最初の5kmを我慢し、補給を先回りし、35kmまで一定のリズムを守ってください。

✔ サブ5へ最も近づく走りは、前半に速さを証明する走りではなく、最後まで大崩れしない走りで。

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。レース中に胸痛、強いめまい、意識の異常、走り続けられない痛み、故障の兆候などが出た場合は、目標タイムより安全を優先して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>