



PacePlan ランニング総合分析レポート

8週間ハーフマラソン・パーソナルトレーニングレポート

作成日：2026年7月19日

目標：ハーフマラソン2:00:00

想定レース日：2026年9月13日（日）

1. ランナープロフィール分析

現在の走力

直近のハーフマラソンは**2:08:12**で、平均ペースは約**6:05/km**です。目標の2:00:00には平均**5:41/km前後**が必要となり、現状からは1kmあたり約24秒、合計で8分12秒の短縮が必要です。

8週間での改善幅としては小さくありません。ただし、すでに週4回走れており、ハーフを走り切る持久力もあるため、ゼロから走力を作る段階ではありません。今後は単純に距離を増やすのではなく、次の3点を狙っていきます。

- **5:40-5:45/kmの動きに慣れる**
- **後半までペースを維持する持久力をつける**
- **同じペースを少ない力で走れるフォームを作る**

VO₂Max「42」の見方

GarminのVO₂Max42は、1分間に体重1kgあたり約42mLの酸素を利用できるという推定値です。一般的には有酸素能力の目安になりますが、腕時計による推定値なので、暑さ、疲労、心拍計の精度、走るコースなどでも変動します。

今回のVO₂Maxとハーフの記録を合わせて見ると、スピードの土台が大きく不足しているというより、次の要素に改善の余地があると考えられます。

- 目標ペース付近で長く走る力
- 15km以降のペース維持
- ランニングエコノミー
- 暑さや補給を含めたレース運び

VO₂Maxだけを上げようとして短いインターバルを増やすより、**目標ペース走、テンポ走、ロング走をバランスよく続けること**がサブ2には直結します。

強み

- すでに週4回のランニング習慣がある
- ハーフを2時間台前半で完走できる持久力がある
- 30代半ばで、適切に回復を入れれば練習への適応が期待できる
- ロング走でジェルと電解質を使う準備ができています
- 8週間、週4回という現実的な練習枠がある

優先して改善する点

1. 乳酸がたまりすぎない速さを引き上げる

5:50-6:00/km前後のテンポ走を使い、ややきついペースを維持する力をつけます。

2. 目標ペースへの慣れを作る

5:40-5:45/kmで2-6km走る練習を段階的に入れます。最初から長く走らず、短く区切って慣らします。

3. 脚づくりと後半の持久力

ロング走を11kmから18kmまで伸ばし、16km以降もフォームを保つ練習を行います。

4. 負荷の急増を避ける

178cm・79kgでは、距離やスピードを急に増やすと、足裏、ふくらはぎ、アキレス腱、膝周りに負担が蓄積することがあります。練習の翌日まで痛みが残る場合は予定どおり進めないことが重要です。

💡 暑い時期は設定ペースよりも呼吸と余裕度を優先します。ペースを守るために無理をするのではなく、同じ負荷になるようペースを落としてください。

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

週4回のうち、基本構成は次のとおりです。

- 火曜：イージージョグ
- 木曜：ペース走、テンポ走、インターバル走などのポイント練習
- 土曜：短い回復ジョグまたは流し
- 日曜：ロング走

負荷の高い日は原則として木曜の1回です。日曜のロング走は大部分を楽なペースで走り、第6週だけ後半を少し上げます。土曜は日曜に疲れを残さないことを最優先にしてください。

主観的なきつさは10段階で考えると管理しやすくなります。

- **3-4：楽**。会話ができ、長く続けられる
- **5-6：ややきつい**。短い会話はできる
- **7：きついが制御できる**。フォームを保って20-40分続けられる
- **8：かなりきつい**。短い反復向け
- **9-10：全力に近い**。今回の8週間では原則として使わない

ポイント練習を予定どおり走れても、その後2日以上強い疲労が続くなら負荷が高すぎます。次回は本数を1本減らすか、設定を5-10秒/km落としてください。

休養日の意味

月曜、水曜、金曜はランニングを休みます。休養日は「何もしない日」ではなく、筋肉、腱、骨、神経系が練習に適応するための日です。

軽い散歩やストレッチは構いませんが、息が上がる運動や長時間の脚トレは避けます。補強を行う場合は、火曜または土曜のランニング後に15-20分程度まとめるのがおすすめです。

安全に続けるためのポイント

- 暑い日は早朝または日没後に走る
- 気温が25°Cを超える日は、設定より10-30秒/km遅くてもよい
- 気温が30°C前後、または湿度が非常に高い日は、距離を短縮するか室内ランニングに切り替える
- ポイント練習前は5-10分歩き、股関節と足首を動かしてから走り始める
- 鋭い痛み、走り方が変わる痛み、時間とともに強くなる痛みがあれば中止する
- 胸の痛み、強いめまい、普段と違う息苦しさ、意識がぼんやりする症状があれば、すぐに運動を中止して医療機関へ相談する

 暑さでペースが落ちるのは走力低下ではありません。夏場に設定ペースを無理に守ると、練習効果より疲労と熱中症のリスクが大きくなります。

3. あなた専用のトレーニングプラン

このプランは、現在すでに週4回、合計25-30km前後を走れていることを想定しています。現在の週間走行距離が20km未満、または最長距離が8km未満の場合は、第1-2週の火曜と土曜を各1km、日曜を2km短くしてください。

表の距離にはウォームアップとクールダウンのジョグを含みます。ペースは平坦なコースを涼しい条件で走る場合の目安です。暑い日はペースよりも主観的なきつさを優先してください。

第1週

- 今週の目的：練習リズムを整え、速い練習を安全に再開する

- ポイント：ポイント練習も余力を残し、翌日に疲労を持ち越さない

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
火	有酸素能力の 土台	6	40-44	6:40-7:20	イージージョグ	肩と手の力を抜き、会話できる呼吸 を保つ	暑い日は給水できる周回コースを使う
木	一定ペースへの慣れ	7	44-49	ジョグ6:45-7:20、一定走 5:55-6:05	2kmジョグ+3km一定走+ 2kmジョグ	3km区間は速く入りすぎず、最後ま で同じフォーム	走る前に足首と股関節を動かす
土	動きづくり	5	34-38	6:45-7:25	イージージョグ+流し20秒 ×4本	流しは全力ではなく、気持ちよく脚 を回す	流しの間は60-90秒歩くかゆっくりジョグ
日	長く動く土台	11	74-80	6:45-7:15	ロング走	前半を抑え、最後まで呼吸を乱さな い	60分を超えるため水分を携帯。暑ければ 9-10kmで終了可

- トレーニングチェック：木曜の一定走を「もう1km走れそう」と感じる余裕で終えられたか。
- 今週の用語：**流し** - 全力疾走ではなく、フォームと脚の回転を整えるための短い加速。**ロング走** - 長い時間を楽な強度で走り、持久力と脚づくりを進める練習。

第2週

- 今週の目的：楽なペースとやや速いペースの切り替えに慣れる
- ポイント：後半に上げる余力を残し、序盤から頑張らない

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	疲労を抑えた距離の 積み上げ	7	47-51	6:40-7:15	イージージョグ	接地音を小さくし、上下動を抑 える	終了後にふくらはぎを軽くほぐす

PacePlan							
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	ペース感覚の改善	8	50-55	6:40-6:55から 5:55-6:05	3km楽に+3kmを6:15-6:25+2km を5:55-6:05	速さではなく、滑らかにペース を上げる	最後の2kmでフォームが崩れたら6:10/km まで落とす
土	回復と動きづくり	5	35-39	6:55-7:30	回復ジョグ	日曜に疲れを残さない。遅くても 気にしない	脚が重ければ流しは行わない
日	持久力と補給練習	13	86-94	6:40-7:15	ロング走	10km以降も歩幅を無理に広げ ない	40-45分でモルテン GEL 100を1個。少量の 水分と一緒に試す

- トレーニングチェック：木曜に段階的にペースを上げられ、日曜の後半も姿勢を保てたか。
- 今週の用語：**ビルドアップ走** - 前半は楽に入り、区間ごとに少しずつペースを上げていく練習。**回復ジョグ** - 疲労を抜くことを優先した非常に楽なジョグ。

第3週

- 今週の目的：短い区間でスピード刺激を入れ、目標ペースを楽に感じる土台を作る
- ポイント：1000mを全力で走らず、4本をそろえる

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 の維持	7	47-52	6:45-7:20	イージージョグ	前週の疲労があれば7:20/ kmより遅くてもよい	走り始めの2kmは特にゆっくり
木	スピード持 久力	9	53-59	1000mは5:25-5:35、つな ぎは7:00-7:40	2kmジョグ+1000m×4本、間は 400mジョグ+1.8kmジョグ	1本目を抑え、4本目まで同 じペースとフォーム	暑い日は5:35-5:45/kmに変更。本数は最大4本
土	脚の回復	5	35-39	6:55-7:30	回復ジョグ	呼吸を上げない	脚に張りがあれば4kmで終了

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	ハーフ後半 への土台	15	100-108	6:40-7:10	ロング走	5kmごとに姿勢、肩、接地 音を確認する	35分と75分でモルテン GEL 100を1個ずつ。 Nuun Sportは表示とおりの濃度で試す

- トレーニングチェック：1000mの最速と最遅の差を大きくせず、最後まで追い込みすぎずに終わられたか。
- 今週の用語：**インターバル走** - 速い区間とゆっくり走る区間を交互に行う練習。**つなぎジョグ** - 次の速い区間に備えて呼吸を整える、ゆっくりしたジョグ。

第4週

- 今週の目的：ここまでの疲労を抜きながら、テンポを維持する感覚を身につける
- ポイント：距離を一度減らし、体の反応を確認する

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	回復とフォーム確認	6	41-45	6:50-7:25	イージージョグ	背筋を無理に伸ばさず、頭を 高く保つ	疲れが強ければ5kmに短縮
木	テンポ維持能力	8	49-54	ジョグ6:45-7:20、ペース走 5:50-6:00	2kmジョグ+4kmペース走+ 2kmジョグ	4km区間を一定の呼吸で走る	きつさが8以上なら3kmで切り上げる
土	回復	5	35-39	6:55-7:30	回復ジョグ	脚をほぐす程度にとどめる	睡眠不足なら休養に変更してよい
日	疲労を残さない持 久走	12	80-87	6:40-7:15	ゆったりしたロング走	ペースアップせず、楽なまま 終える	ジェルは任意。暑い日は水分とNuun Sportを携帯

- トレーニングチェック：週末に脚が軽くなり、第5週へ進める状態まで回復できたか。
- 今週の用語：**カットバック** - 数週間積み上げた後に距離や負荷を一時的に下げ、疲労を抜く期間。**ペース走** - 決めたペースを一定時間維持する練習。

第5週

- 今週の目的：目標の5:41/km前後を短く区切って体に覚えさせる
- ポイント：目標ペース区間で力まず、つなぎの0.5kmで確実に呼吸を整える

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 と回復	7	47-51	6:45-7:15	イージージョグ	木曜に備えてペースを上げない	終了後に水分と食事を早めに取り
木	目標ペース への適応	10	60-66	目標区間5:40-5:45、つ なぎ6:55-7:30	2kmジョグ+2km×3本、間は 0.5kmジョグ+1kmジョグ	3本目だけ速くするのではなく、3本をそろえる	暑い日は5:45-5:55/km。本数を減らすなら2本で終了
土	ロング走前 の調整	5	34-38	6:45-7:25	イージージョグ+流し20秒×3 本	流しは脚を軽くする程度	張りがある場合は流しを省く
日	長時間の持 久力と補給	16	106-114	6:35-7:05	ロング走	最初の5kmを抑え、後半 も同じ楽さを保つ	GEL 100を30分、65分、95分。Nuun Sportを表示濃度で携帯し15-20分ごとに数口。ジェル付近でも水分を取る

- トレーニングチェック：木曜の3本目を無理に上げず、日曜の16km後も歩き方が変わるほど消耗しなかったか。
- 今週の用語：目標ペース反復 - レース目標ペースを短く区切り、間にジョグを入れて安全に慣れる練習。

第6週

- 今週の目的：8週間の中で最も高い負荷をかけ、ハーフ後半の粘りを作る

- ポイント：木曜と日曜の両方を全力にしない。日曜のペースアップは体調が良い場合だけ行う

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	距離の確保	8	54-58	6:45-7:15	イージージョグ	呼吸を抑え、木曜に余力を残す	暑ければ7kmに短縮
木	ハーフ向けの テンポ持久力	10	60-65	ジョグ6:45-7:15、テンポ 区間5:48-5:55	2kmジョグ+6kmテン ポ走+2kmジョグ	前半3kmを抑え、後半も フォームを変えない	5:48/kmより速くしない。強い疲れがあれば4kmで終了
土	疲労確認	5	35-39	6:55-7:30	回復ジョグ	日曜に向けた脚の状態確認	違和感があれば完全休養に変更
日	後半のペース 維持	18	117-125	前半14kmは6:35-6:55、後 半4kmは6:00-6:10	ファストフィニッ シュ・ロング走	後半はストライドを広げ ず、脚の回転を少し上げる	GEL 100を30分、65分、100分。Nuun Sportを表示濃度で 15-20分ごとに数口。高温時は後半を上げず110-120分で終了

- トレーニングチェック：18km後の疲労が48時間以内に軽くなり、痛みや強い張りが残らなかったか。
- 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。**ピーク週** - トレーニング期間の中で負荷が最も高くなる週。

第7週

- 今週の目的：走力を保ちながら疲労を抜き、目標ペースの最終確認を行う
- ポイント：距離を減らしても不安から走り足さない

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
火	ピーク週からの 回復	6	41-45	6:50-7:25	イージージョグ	脚の重さが抜けるのを待つ	重さが強ければ5kmまたは休養

PacePlan							
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	目標ペースの最終確認	8	47-52	ジョグ6:45-7:15、目標区間5:40-5:45	2kmジョグ+5km目標ペース+1kmジョグ	最後まで制御できるか確認し、追い込まない	きつさが8に上がったなら4kmで終了。結果で目標を再判断
土	動きの維持	5	34-38	6:45-7:25	イージージョグ+流し20秒×3本	短く軽く終える	新しいシューズやウェアは使わない
日	疲労を抜くロング走	11	73-79	6:40-7:10	短めのロング走	終始楽なまま。終盤も上げない	水分のみで可。暑ければNuun Sportを使用

- トレーニングチェック：木曜の5kmを5:40-5:45/kmで走り、終了時にあと1km程度の余裕があったか。
- 今週の用語：**テーパリング** - レース前に走力を保ちながら練習量を減らし、疲労を抜く調整。

第8週

- 今週の目的：疲労を完全に抜き、レース当日に動ける状態を作る
- ポイント：練習で走力を上積みしようとせず、睡眠、食事、体調管理を優先する

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	脚の回転を維持	6	40-44	6:40-7:15	イージージョグ+流し20秒×4本	軽快さだけ確認し、息を上げない	流しの翌日に張りを残さない
木	目標ペースの刺激	5	31-34	ジョグ6:45-7:15、目標区間5:40-5:45	1.5kmジョグ+2km目標ペース+1.5kmジョグ	速さではなくリズムを確認する	終了後は補強を行わない
土	レース前の調整	3	20-23	6:40-7:20	シェイクアウト+流し15秒×3本	終了時に脚が軽くなる範囲	疲れていれば流しを省き、2kmだけでもよい

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	ハーフ2時間への挑戦	21.1	120 (目標)	0-3kmは5:45-5:48、4-15kmは5:40-5:43、16km以降は5:38-5:42	ハーフマラソン本番	序盤の混雑で焦らず、15kmまでは抑えて運ぶ	GEL 100を25分、60分、95分。給水は15-20分ごとを目安に数口。Nuun Sportは練習で試した濃度と量だけ使う

- トレーニングチェック：スタート前に脚の軽さがあり、睡眠、食欲、体調に大きな問題がないか。
- 今週の用語：**シェイクアウト** - レース前日に体をほぐし、脚の動きを確認する短いジョグ。

4. ロング走の補給

糖質補給の基本

90分を超えるランニングでは、糖質を**30-60g/時**取ることが一般的な出発点になります。ただし、最初から上限を狙う必要はありません。胃腸の慣れ、朝食の量、走る強度、気温に応じて調整します。

使用予定の**モルテン GEL 100**は**1個あたり糖質約25g**です。

- 30分ごとに1個：糖質約50g/時
- 40分ごとに1個：糖質約38g/時
- 45分ごとに1個：糖質約33g/時

今回のロング走では、30-40分ごとを基本にします。

- 13km：40-45分に1個。主な目的は胃腸の確認
- 15km：35分、75分に各1個
- 16km：30分、65分、95分に各1個

- 18km：30分、65分、100分に各1個
- レース：25分、60分、95分に各1個

ジェルは口の中が乾いている状態で一気に飲まず、できれば給水の近くで取ってください。胃が重くなる場合は、数回に分けて飲む方法も試せます。

✔ 16km走と18km走でジェルを問題なく取れば、レース本番の補給で慌てる可能性を減らせます。必ず練習で試したタイミングと製品を本番でも使ってください。

走る前の食事

ロング走の2-3時間前に、消化しやすい糖質を中心に取ります。

例としては、次のような組み合わせが使いやすいです。

- ご飯、おにぎり
- 食パン、あんパン
- バナナ
- 少量のヨーグルト
- 水または薄めすぎでないスポーツドリンク

脂質が多い食事、食物繊維の多い大量の生野菜、食べ慣れていない食品は避けます。早朝で十分な時間を取れない場合は、スタート30-60分前にバナナ、おにぎり、パンなどから糖質30-60g程度を取る方法を試してください。

水分と電解質

水分量は体重だけで固定できません。発汗量、気温、湿度、走る速さによって大きく変わります。79kgで夏場に走る場合、最初の目安は**400-800mL/時**ですが、これは必ず飲み切る量ではありません。

- 涼しい日や発汗が少ない日：範囲の下側
- 高温多湿で発汗が多い日：範囲の上側

- 15-20分ごとに数口ずつ飲む
- 喉の渇き、胃の揺れ、手指のむくみを確認する
- 走っている途中に体重が増えるほど飲まない

Nuun Sportは製品表示どおりの水量で溶かしてください。濃くすれば効果が高くなるわけではなく、胃腸への負担が増えることがあります。また、Nuun Sportだけではランニング中の糖質量が足りないことがあるため、糖質はモルテン GEL 100から取る前提にします。

発汗量を知るには、ロング走の前後で同じ条件の体重を測ります。走行中に飲んだ水分量も記録すると、自分が1時間にどの程度汗をかいているかを把握しやすくなります。走行後の体重減少を完全に防ごうとして、走行中に大量に飲む必要はありません。

本番前の確認事項

- GEL 100を3個携帯して走ったときに揺れや擦れがないか
- 開封しやすい収納場所か
- Nuun Sportをボトルで持つのか、給水所の水と併用するのか
- ジェルを取った直後にペースが乱れないか
- 胃もたれ、腹痛、吐き気が出ないか
- レース当日に初めてカフェイン入り製品や別のジェルを使わない

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。サブ2では、最大スピード以上にこの効率が重要になります。

次の点を意識してください。

- 視線は足元ではなく10-20m先

- 肩を下げ、手を軽く握る
- 肘を後ろに引きすぎない
- 足を体より大きく前に出さない
- 接地音を必要以上に大きくしない
- 疲れても無理に歩幅を広げない

ピッチを特定の数字に無理やり合わせる必要はありません。流して自然に脚の回転を上げ、普段のジョグでも軽い接地を積み重ねるほうが安全です。

筋力トレーニング

火曜または土曜のランニング後に、週2回、15-20分を目安に行います。レース前の第8週は省いて構いません。

おすすめは次の5種目です。

- スプリットスクワット：左右8-10回×2セット
- ヒップリフト：12-15回×2セット
- カーフレイズ：15-20回×2セット
- サイドプランク：左右20-30秒×2セット
- 片脚立ち：左右30秒×2セット

回数を増やすより、膝とつま先の向きをそろえ、ゆっくり正確に動くことを優先します。翌日の走りに影響するほど追い込まないでください。

睡眠と回復

睡眠はできれば7-9時間を確保します。難しい場合でも、起床時刻を大きく変えず、ポイント練習とロング走の前日は特に睡眠時間を確保してください。

次の状態が重なった日は、設定を下げる判断が必要です。

- 安静時心拍が普段より明らかに高い
- 起床時から強い疲労感がある

- 食欲が落ちている
- 階段で脚が重い
- 2日以上続く局所的な痛みがある
- 睡眠不足が数日続いている

練習後は、水分だけで済ませず、糖質とたんぱく質を含む食事を取ります。特に木曜と日曜は、走った後1-2時間以内に通常の食事を取れるよう準備しておくことで回復が安定します。

暑さへの対応

この8週間は7月下旬から9月中旬に当たるため、暑さへの対応が結果を左右します。

- 気温25℃以上では設定ペースより10-30秒/km遅くてもよい
- 気温30℃前後ではポイント練習を早朝、日没後、室内に変更する
- 湿度が高い日は気温だけで判断しない
- 日陰のあるコースや短い周回コースを使う
- 帽子、通気性の高いウェア、日焼け止めを使う
- ロング走は日の出直後から始める
- 頭痛、寒気、ふらつき、吐き気が出たら直ちに中止する

暑い中での5:50/kmと、涼しい中での5:50/kmは体への負荷が同じではありません。夏場はペースを遅くしても、心肺には十分な刺激が入ります。

体重について

178cm・79kgという情報だけで、減量が必要とは判断できません。8週間で食事量を大きく減らすと、練習の質低下、回復の遅れ、筋量低下につながる可能性があります。

体脂肪を落としたい場合でも、次を優先してください。

- 木曜と日曜の前後に糖質を不足させない
- 毎食たんぱく質を取る

- 菓子やアルコールなど、練習に必要な余剰分から調整する
- 空腹状態でポイント練習やロング走を行わない
- 短期間で体重を落とそうとしない

体重の数字だけではなく、同じペースでの呼吸、ロング走後の回復、目標ペースの余裕度を進歩の指標にしてください。

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2:08:12から2:00:00への短縮には、平均ペースを約6:05/kmから5:41/kmへ引き上げる必要があります。8週間で1kmあたり約24秒の改善となるため、余裕のある目標ではありません。

一方で、次の理由から現時点で「難しい」と断定するほどではありません。

- すでに週4回走る習慣がある
- ハーフを完走する基礎持久力がある
- VO₂Max42から、有酸素能力に一定の土台があると考えられる
- 目標との差が8分台で、練習内容とレース運びの改善余地がある
- 8週間で目標ペース走と16-18km走を段階的に実施できる

目標達成の判断材料になるのは、第5-7週の内容です。特に次を確認してください。

- 第5週の2km×3本を5:40-5:45/kmでそろえられる
- 第6週の6kmテンポ走を5:48-5:55/kmで制御できる
- 18km走の疲労が48時間以内に軽くなる
- 第7週の5km目標ペース走を、追い込みすぎず完了できる
- 痛みや強い張りが残っていない

これらを満たし、レース当日が涼しく、体調が良ければ2時間を狙う根拠があります。

レースの進め方

サブ2を狙う場合でも、最初から5:35/km前後で入るのは避けます。

- 0-3km：5:45-5:48/km。混雑の中で無理に抜かない
- 4-10km：5:40-5:43/km。呼吸とフォームを安定させる
- 11-15km：5:40-5:43/km。ジェルと給水を確実に取る
- 16-20km：余裕があれば5:38-5:42/km
- 残り1.1km：フォームを崩さない範囲で上げる

15kmより前に「きつい」と感じる場合は、5:50-5:55/kmまで落として立て直してください。序盤の数十秒を取り返そうとして失速するより、後半を維持したほうが最終タイムはまとまりやすくなります。

条件が整わない場合の修正目標

第7週の5km目標ペース走がかなりきつい、18km走から回復できない、またはレース当日が高温多湿の場合は、**2:03:00-2:06:00**を現実的な修正目標とします。

この場合は5:50-5:58/km程度で入り、15km以降に余裕があれば上げてください。無理にサブ2ペースへ合わせて大きく失速するより、自己ベストを確実に更新し、その後さらに8-12週間かけてサブ2を狙う流れが安全です。

7. まとめ

最優先の3点は次のとおりです。

1. 木曜のポイント練習は全力にせず、設定ペースを安定してそろえる
2. 16km走と18km走で、後半のフォームとジェル・電解質補給を確認する
3. 暑い日はペースを落とし、痛みや強い疲労がある日は予定を変更する

ハーフ2時間は挑戦的な目標ですが、必要なのは毎回の追い込みではありません。楽な日はしっかり楽に走り、ポイント練習とロング走を良い状態で積み重ねることが、最も確実に目標へ近づく方法です。第7週まで順調に進められれば、自信を持ってサブ2に挑戦してください。

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、走り方が変わるほどの違和感、故障の兆候が出た場合は直ちに走るのを中止し、医師や理学療法士などの医療専門家へ相談してください。

ハーフマラソン2時間切り・レース当日戦略

- 目標レース日：2026年9月13日
- 目標：ハーフマラソン2:00:00以内
- 使用予定：モルテン GEL 100、Nuun Sport

1. ランナープロフィール分析

現在の走力

直近のハーフマラソンは**2:08:12**、**平均約6:05/km**です。2:00:00には平均**約5:41/km**が必要なため、1kmあたり約24秒、合計8分12秒の短縮が必要です。

8週間で簡単に埋まる差ではありませんが、すでに週4回走れており、ハーフを完走する持久力もあります。ゼロから持久力を作るのではなく、次の改善をレース結果につなげる段階です。

- 5:40-5:45/kmの動きに慣れる
- 15km以降もフォームを保つ
- 序盤のオーバーペースを防ぐ
- ジェル、給水、電解質補給を練習どおり実行する

トレーニング後に期待できる状態

8週間のメニューを完了したことで、次の準備はできています。

- 5:40-5:45/kmで合計6kmの反復走

- 5:48-5:55/kmで6kmのテンポ走
- 5:40-5:45/kmで5kmの目標ペース走
- 最長18kmのロング走
- 終盤を6:00-6:10/kmまで上げるファストフィニッシュ
- GEL 100を3個使う補給練習
- Nuun Sportを使った電解質補給

ただし、目標ペースで連続21.1kmを走ったわけではありません。**前半から貯金を作る走りではなく、疲労を抑えて15kmまで運ぶことが必要です。**

VO₂Max42の見方

GarminのVO₂Max42は、有酸素能力に一定の土台があることを示します。ただし、時計による推定値であり、暑さ、疲労、心拍計の誤差でも変動します。

今回の判断ではVO₂Maxよりも、直近の2:08:12とトレーニング内容を重視します。スピード不足だけが課題ではなく、目標ペースを長く維持する力、ランニングエコノミー、暑さへの対応、補給を含むレース運びが結果を左右します。

レースでの強み

- 週4回のランニングを継続できている
- 18kmまで走る脚づくりができている
- 目標ペースとテンポ走の両方を経験している
- GEL 100を3個使う補給を練習している
- ネガティブスプリットにつながるファストフィニッシュを経験している

主なリスク

- 直近記録から8分以上短縮するため、目標には余裕が少ない
- 体重79kgでは、序盤の無駄な加速や下りの飛ばしすぎが後半の脚に響きやすい

- 9月中旬でも高温多湿になる可能性がある
- 5:40/km前後を速く感じない状態でも、前半の疲労は15km以降に表れる
- 足裏、ふくらはぎ、アキレス腱、膝周りに痛みが出た場合、ペース維持を優先すると悪化する可能性がある

🔔 今回の勝負どころはスタート直後ではなく15km以降です。最初の3kmを抑えられれば、サブ2に必要な流れを作れます。

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あたりの時間です。
- **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。
- **ネガティブスプリット**：前半より後半を少し速く走る配分です。
- **1kmラップ**：直前の1kmにかかった時間です。GPSの瞬間ペースより安定しています。
- **一定の努力感**：上り、下り、風、暑さに応じてペースを変え、呼吸と脚への負荷をそろえる考え方です。

前半を抑える理由

ハーフでは序盤の数秒が楽に感じても、その負担が15km以降に出ます。特に目標ペースが現在の自己ベストより24秒/km速いため、最初の5kmで貯金を作る走りは危険です。

最初の3kmを5:45-5:48/kmで入り、混雑が解消してから5:40-5:42/kmへ移します。前半を約10秒遅く、後半を約10秒速くする程度の**小さなネガティブスプリット**が安全です。

強いネガティブスプリットを狙って前半を大きく遅くすると、後半に5:30/km前後まで上げる必要が生じます。今回はその配分ではなく、目標平均の近くで安定させます。

GPSに振り回されない方法

- 時計は可能なら**1kmオートラップ**に設定する
- 確認するのは瞬間ペースではなく、直前の1kmラップと区間平均
- スタート直後や高層ビルの近くではGPSが乱れても追いかけない
- 大会の距離表示を基準にし、5kmごとの通過時間を確認する
- 1kmだけ5-10秒ずれても、次の1kmで一気に取り返さない
- GPSが21.1kmを先に示しても、公式のフィニッシュラインまで走り切る
- 混雑を抜くために左右へ蛇行しない。無駄な距離と加速を減らす

ペース表の到達タイムは、スタートライン通過後の経過時間です。大会の目標判定が号砲からのグロスタイムか、スタートライン通過からのネットタイムかは公式案内で確認してください。スタートロスがあっても、序盤で無理に取り返してはいけません。

上り下りの走り方

- **上り**：時計のペースを守らず、歩幅を少し狭くして脚の回転を保つ。10-20秒/km落ちても構わない
- **下り**：接地を体の前に出さず、ブレーキをかけない。下りで貯金を作ろうとしない
- **上りの後**：頂上で急加速せず、呼吸が戻ってから目標ペースへ戻す
- **起伏のある1km**：その1kmだけで判断せず、前後2-3kmの平均で見る

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、整列時間、給水所の位置、提供物、関門を確認する

- [] 天気予報の気温、湿度、風向き、雨の有無を確認する
- [] ゼッケンと計測チップをウェアに付ける
- [] 練習で使ったシューズ、靴下、ウェアを用意する
- [] モルテン GEL 100を3個用意し、開封しやすい場所に収納する
- [] Nuun Sportを製品表示どおりの濃度で準備する
- [] 時計を充電し、1kmオートラップと画面表示を確認する
- [] 帽子、日焼け止め、雨具、スタート待機用の保温着を準備する
- [] 夕食は食べ慣れたご飯、麺、パンなどを中心にし、脂っこい物や大量の生野菜を避ける
- [] 飲酒と夜更かしを避ける
- [] 睡眠が浅くても焦らず、横になって休む時間を確保する

当日の朝

- [] スタート2.5-3時間前までに朝食を済ませる
- [] 朝食は食べ慣れたおにぎり、食パン、バナナなどを中心にする
- [] 練習で問題がなければ、糖質80-120g程度を目安にする
- [] 脂質、食物繊維、香辛料の多い食事を避ける
- [] 起床後からスタート60分前までに水分400-600ml程度を少しずつ飲む
- [] Nuun Sportを飲む場合も表示どおりの濃度にし、一気に飲みしない
- [] 食欲不振、発熱、下痢、強いだるさ、局所的な痛みがないか確認する
- [] 爪、靴ひも、ワセリンなど、擦れ対策を確認する
- [] 暑い日は通気性の高いウェアと帽子を選ぶ

会場到着後

- ☐ スタート60-90分前を目安に会場へ着く
- ☐ 荷物預け前にゼッケン、チップ、ジェル、時計を再確認する
- ☐ 早めにトイレへ行き、直前の長い列を避ける
- ☐ 給水所の位置と、水、スポーツドリンクの並びを再確認する
- ☐ 練習で携帯した方法と同じ形でNuun Sportを持つ
- ☐ スタート20-30分前に5-8分の軽いジョグを行う
- ☐ 足首回し、股関節回し、軽いもも上げを行う
- ☐ 15秒程度の流しを2-3本行い、全力では走らない
- ☐ 気温25℃以上ならウォームアップを短くし、日陰で待つ

スタート直前

- ☐ トイレを最終確認する
- ☐ 時計のGPS捕捉を確認する
- ☐ 靴ひもを締めすぎていないか確認する
- ☐ 寒い日はスタート直前まで保温着を着る
- ☐ 暑い日は首や腕を水で冷やし、直射日光を避ける
- ☐ 最初の3kmは5:45-5:48/kmと決める
- ☐ 周囲の速い流れには乗らない
- ☐ スタート前の追加ジェルは、練習で試していなければ取らない
- ☐ 肩を下げ、手を軽く握り、息を長く吐く

フィニッシュ後

- [] 急に座り込まず、数分間ゆっくり歩く
- [] 水分を一気飲みせず、少量ずつ取る
- [] 汗が多ければ、電解質を含む飲み物を取る
- [] 30-60分以内に糖質とたんぱく質を含む食事や軽食を取る
- [] 濡れたウェアを着替え、体を冷やしすぎない
- [] 足裏、ふくらはぎ、アキレス腱、膝の痛みを確認する
- [] 強いめまい、吐き気、意識の異常、胸痛があれば大会救護へ行く
- [] 当日は強いストレッチや長時間の飲酒を避け、睡眠を優先する

4. メンタルとトラブル対応

- **序盤に気分が高揚したとき**
 - 最初の3kmは「遅く感じて正解」と考える
 - 前を抜くより、肩、手、呼吸を整える
 - 5:40/kmより速い集団には付かない
 - 3kmまではレースではなくウォームアップの続きとして走る

• 予定より速くなったとき

- 1kmだけ5-10秒速くても急ブレーキはかけない
- 次の1kmで肩を下げ、歩幅を少し狭くして戻す
- 5km通過が28:20より速ければ、次の2kmを5:45/km前後に落ち着かせる
- できた貯金を理由に、さらに速く走らない

• 予定より遅くなったとき

- 混雑や上りによる10-20秒の遅れは一気に取り返さない
- 1kmあたり2-3秒だけ上げ、3-5kmかけて戻す
- 5km通過が29:00前後でも、呼吸に余裕があればAプランを継続する
- 5km通過が29:30を超え、すでに呼吸が苦しい場合はBプランへ切り替える

• 上り坂

- 歩幅を狭くし、軽く前傾して腕を一定に振る
- 平地と同じペースを守ろうとしない
- 呼吸が急に乱れる手前の努力感で上る
- 頂上を越えて20-30秒は急加速せず、自然に戻す

• 向かい風

- 近いペースの集団の後方に入り、単独で風を受け続けない
- 前のランナーに近づきすぎず、1-2m程度の間隔を取る
- ペースではなく呼吸と脚の負担を一定にする
- 風向きが変わった後も、取り返そうとして急加速しない

• 暑さ

- 25℃以上、または湿度が高い場合は、5-15秒/km落とす
- 給水を飛ばさず、首や頭にも水をかける
- 日陰を選べる範囲で走るが、大きく蛇行しない
- 頭痛、寒気、ふらつき、吐き気、判断力の低下があれば中止して救護を求める

-  高温多湿ではサブ2ペースより安全を優先してください。暑さによる失速は、根性では防げません。

• 胃が重い、気持ち悪い

- 次のジェルをいったん保留する
- ペースを10-20秒/km落とし、水を少量ずつ飲む
- 濃いスポーツドリンクとジェルを同時に取らない
- 腹痛が軽くなったら、ジェルを2-3回に分けて取る
- 吐き気が強くなる、飲めない、ふらつく場合は走り続けない

• 15km以降に苦しくなったとき

- ハーフには30km以降はありませんが、フルの「30kmの壁」に近い判断区間が15km以降です
- 残り6kmではなく、次の1kmだけに集中する
- 「視線を上げる、肩を下げる、接地音を小さくする」の順でフォームを直す
- 歩幅を広げず、脚の回転を少し保つ
- 呼吸は短く吸うことより、長く吐くことを意識する
- 15kmで余裕がなければAプランに固執せず、Bプランへ切り替える

・痛みや強い体調異常

- 走り方が変わる痛み、鋭い痛み、時間とともに強くなる痛みは中止の判断材料
- 胸痛、強いめまい、意識がぼんやりする、普段と違う強い息苦しさがあれば直ちに停止する
- 目標タイムより安全を優先し、近くのスタッフまたは大会救護へ相談する

5. あなた専用のレース戦略

- ・**基本戦略**：最初の3kmを抑え、3-15kmを目標平均付近で安定させる。15km以降も大幅には上げず、小さなネガティブスプリットでまとめる
- ・**目標タイム**：2:00:00
- ・**平均ペース**：約5:41/km
- ・**前半の上限**：最初の3kmは5:45/kmより速くしない。中間点は1:00:00より速く通過しない
- ・**後半の判断基準**：15kmで呼吸が制御でき、胃に問題がなく、脚に痛みがなければ5:39-5:41/kmを維持する。余裕がなければ5:45-5:50/kmへ落とす
- ・**想定スプリット**：前半約1:00:10、後半約59:50
- ・**ジェル**：GEL 100を25分、55-60分、90-100分に各1個。各回とも2-3回に分け、直後に水を飲む
- ・**電解質**：Nuun Sportは練習で試した濃度と携帯方法のみ使用。15-20分ごとに数口を目安にする
- ・**給水所**：以下では5kmごとを仮の目安とする。実際の位置、提供物、紙コップの容量は大会公式案内を最優先する

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
0-3km	5:45-5:48	0:17:18	暑ければNuun Sportを数口。無理に飲まない	混雑を受け入れ、無理な追い越しをしない	肩と手の力を抜き、呼吸を整える
3-5km	5:39-5:42	0:28:38	25分前後でGEL 100を1個。2-3回に分け、直後の給水で水100-150ml程度	3kmから徐々に目標リズムへ入る。給水所では急停止しない	ジェルを取ってもペースを上げない

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
5-10km	5:40-5:42	0:57:03	Nuun Sportを15-20分ごとに数口。暑ければ公式給水も利用	最も楽に距離を進める区間。集団が速ければ離れる	瞬間ペースではなく1kmラップを見る
10-10.55km・中間点	5:39-5:42	1:00:10	55-60分でGEL 100を1個。給水所に合わせて数分前後させ、直後に水100-150ml程度	1時間を切ろうとせず、予定どおり通過する	前半の余裕が後半の走りにつながる
10.55-15km	5:40-5:42	1:25:27	喉の渇きにに合わせて水またはNuun Sport。紙コップは上部をつぶして飲み口を作る	まだペースアップしない。上りや向かい風は一定の努力感で走る	視線、肩、接地音を順番に確認する
15-20km	5:39-5:41	1:53:47	90-100分でGEL 100を1個。水の給水所に合わせて取り、濃いスポーツドリンクと重ねない	15kmで体調を判定。問題なければ今のリズムを維持し、18kmから少しずつ前を追う	歩幅を広げず、腕と脚の回転を保つ
20-21.1km・フィニッシュ	5:40目安、余裕があれば上げる	2:00:00	原則として追加補給は不要。口が乾けば水を少量	20.5kmまではフォーム優先。残り600mから余力を使う	視線を上げ、腕を後ろへリズムよく振る

給水所での具体的な動き

- 進路を急に变えず、給水所の50-100m手前から少しずつ端へ寄る
- 前のランナーが急停止する可能性を考え、間隔を取る
- 紙コップの上部をつぶし、細い飲み口を作る
- 一気に飲まず、2-4口に分ける
- 飲むために完全停止しない。必要なら数秒だけペースを落とす
- ジェルは給水所に入ってから開けず、少し手前で準備する
- ジェル直後は水を優先し、濃いスポーツドリンクを重ねない
- GEL 100は3個で糖質約75g、2時間で約37.5g/時となり、練習内容と整合する

用語

- **ネガティブスプリット**：前半より後半を速く走る配分。今回は前後半で約20秒差の小さな設定です。
- **中間点**：ハーフマラソンの半分にあたる約10.55km地点です。
- **1kmラップ**：直前の1kmにかかった時間です。
- **グロスタイム**：号砲からフィニッシュまでの時間です。
- **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です。
- **一定の努力感**：上り、風、暑さでペースが変わっても、呼吸や脚への負担を急に上げない走り方です。

✓ 5kmを28:38、中間点を1:00:10前後で通過できれば、序盤を抑えながらサブ2を狙える流れです。

6. 目標達成の現実性

評価：挑戦的だが可能性がある

2:08:12から2:00:00への短縮は、8週間の目標として小さくありません。一方で、週4回の継続、18km走、目標ペース反復、6kmテンポ走、補給練習を完了しているため、条件が整えば挑戦する根拠があります。

ただし、トレーニングで確認した最長の連続目標ペース走は5kmです。目標ペースの21.1km維持が保証されたわけではないため、**前半の貯金ではなく、15kmまで消耗を抑えること**が達成条件です。

Aプラン：理想条件

- 条件：10-18℃程度、湿度が低め、風が弱い、睡眠・食欲・脚の状態に問題なし
- 目標：**2:00:00以内**
- 配分：表どおりに前半1:00:10、後半59:50を狙う

- 0-3km : 5:45-5:48/km
- 3-15km : 5:40-5:42/km
- 15km以降 : 5:39-5:41/kmを基本に、余裕があれば残り1kmで上げる
- 判断 : 15kmで呼吸を制御でき、痛みや胃の不調がないこと

Bプラン：通常条件

- 条件 : 18-24℃程度、湿度がやや高い、向かい風がある、脚が少し重い
- 目標 : **2:03:00-2:06:00**
- 配分 : 最初の5kmを5:50-5:58/kmで入り、15kmまでは同じ努力感を維持する
- 15km以降 : 余裕があれば5:45-5:50/kmへ上げる
- 切り替え基準 : 5kmまでに呼吸が落ち着かない、10km前に脚が重い、給水しても暑さが強い
- 狙い : 大きな失速を避け、自己ベスト更新を確実にする

Cプラン：暑さ、風、体調不良

- 条件 : 25℃以上、高湿度、強い向かい風、睡眠不足、胃腸不良、脚に強い張りがある
- 目標 : 固定タイムを外し、安全な完走を優先する
- 配分 : 6:00-6:20/kmを出発点にし、ペースより呼吸と体温を優先する
- 給水 : 給水所を飛ばさず、少量ずつ飲む。必要に応じて首や頭も冷やす
- ジェル : 胃の状態を見ながら使用し、吐き気があれば延期する
- 判断 : 頭痛、寒気、ふらつき、意識の異常があれば直ちに停止する

 9月中旬でも高温多湿になる可能性があります。スタート時点で25℃以上なら、サブ2の設定を守ることより、努力感、給水、冷却、体調を優先してください。

7. まとめ

レースで守る3つの約束

1. 最初の3kmは5:45/kmより速く走らない
2. ジェルは25分、55-60分、90-100分に取り、直後は水で流す
3. 15kmまでは勝負せず、痛みや強い体調異常があればタイムより安全を優先する

サブ2に必要なのは、序盤の勢いではなく、15kmからもフォームを崩さず走れる余力です。5kmを28:38、中間点を1:00:10前後で通過し、焦らず予定どおり運んでください。前半を抑えられたこと自体が、後半に使える大きな武器になります。

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>