

運動時に運動強度を知り、客観的に自分のペースを判断できることは、マラソンを走りきる上での重要課題である。そのために心拍数測定を行うことが試みられているが、胸を締め付けない測定器を開発する。

胸をきつく締め付けないソフトタイプの電極をつけることで、走行時の違和感をなくすることができる。市民ランナーには、余裕を持って走ることが市民マラソンの鉄則であり、HRを用いたペース維持が有効である。

マラソンでは、30kmの壁と呼ばれるように、後半にペースが低下することが多い。これは体内にある糖の貯蔵量が限りがあることが大きな原因の1つである。糖の貯蔵量が減れば、どれだけ脂肪があろうともペースを維持できなくなる。そこでマラソンは、いかに最後まで糖を残すのか、という戦いであるともいえる。トレーニングは脂肪利用能力を高めるので、選手では糖を保存しやすいが、あまりトレーニングされていない市民ランナーでは、特に糖を残せるかが、重要な要素の1つとなる。それには走行時の糖の利用を抑えることが第一である。それには糖の分解が高まり血中乳酸濃度の上がるLT(Lactate Threshold 乳酸性作業閾値)を超えない運動強度で走行することが重要である。さらに糖の分解と利用は、細かい強度変化によっても高まりやすい。つまり市民ランナーがマラソンを走るには、できるだけ望ましい一定ペースで走ることが重要である。そこで心拍数による運動強度管理が有効となる。

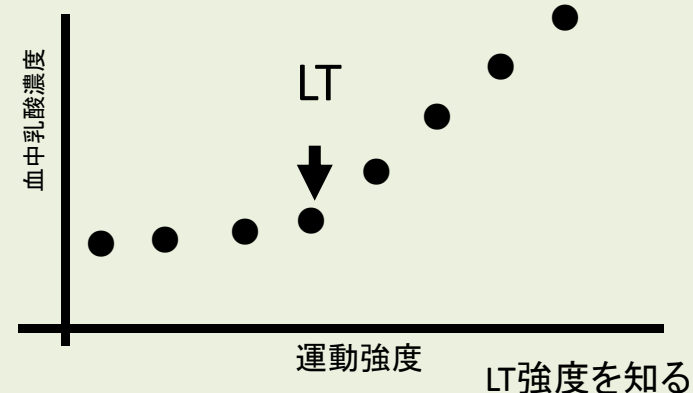
自分のきつくない強度=LTを知る

→自分のターゲットHRを知る

→そのHRであることをチェックしペースを上げない
特に前半いらつかず、坂道は歩くくらいで

実際例

HR140をいつも確認し
ペースよりもHRを意識して完走した東京マラソン。



協力 柿木克之 (Blue Wych 合同会社)