

練習に取り入れたい、1 km毎の速さを 100m 単位に換算する「簡単な」方法

今回は、トレーニングのノウハウの中から「1 km毎の速さを 100m 単位に換算する簡単な方法」をご紹介します。水曜夜練習やランニングキャンプでは教えることもありましたが、こうしたテキストにするのは初めてかもしれません。

7分20秒/1kmの例

(1)

分の位の値（ここでは「7」）に6を掛けます。

この「6」は、速さに限らず、4分台であっても8分台であっても「6」で変わりません。

とにかく[分の位の値×6]です。

ここでは $7 \times 6 = 42$

(2)

次に、秒の位の値（ここでは「20」）を10分の1にします。

ここでは $[20 \times 1 / 10] = 2$

(3)

(1)と(2)で出た数値を足します。

ここでは $[42 + 2] = 44$

7分20秒/1 kmは、100mでは44秒です。

覚えるのはこれだけです。

以下、同じように二つの例でやってみましょう。

4分50秒/1 km → $4 \times 6 + 5 = 29$ 秒/100m

5分45秒/1 km → $5 \times 6 + 4.5 = 34.5$ 秒/100m

200mは×100mの2倍、500mは1 kmの2分の1です。

簡単な算数で100m、200m、500m、1 kmのチェックができることになります。

(これだけで遊べます。自分のルールで、他人比べることもなく)

アスリートモードのランナーとして、正確に速さを刻める身体感覚を身に付けられれば理想ですが、そう簡単なことではありません。

大事なことは、その感覚を身に付けることよりも、そうしようとする意識と姿勢です。意識と姿勢があれば練習にも本番にも活かされます。そして、そのうちに感覚が身に付いてゆきます。

やり方は難しくないので。「できない」のが問題なのではなく、「やらない」・・・「やる気になっていない」のが問題なのです。

GPS 情報による時々の速さチェックはスキルとして身に付きづらいです。

機会を改めて、これを取り入れた練習のメニュー例などを紹介いたします。