

今シーズン、これからの走り

一方で不安を抱えながらも、徐々にかつての日常への回帰と新しい生活様式の取り入れが進んでゆきます。変わらぬランニングで日常を確立されている人もいれば、これからやっと走り出す人、段階的に次のトレーニングに移行される人もいるでしょう。

今シーズン、これからどう走るか？を考える際に、「今後の大会の開催がどうなるか」が大きな関心事というランナーが多いと思われます。中止が決まっているものもありますが、開催日が先のものほどわからないのでヤキモキしているかもしれません。

「今シーズンの大会は無いもの」と考えてみるのも一つです。そこから新しいランニングが始まるかもしれません。参考にしてください。

<私マラソン>

公のレースでなくても記録はとれます。然るべき時期を決めて一人記録会として、トレーニングの延長として行うだけのことです。「大会での記録じゃなければ納得しない」とか、「大会じゃないと頑張れない」など、モチベーションも上げられないかもしれませんが、逆に言えばメンタル強化になります。気象と体調のコンディションの良い時に私マラソンの開催日を決められるアドバンテージもあります。

大会が開催されるようになっていけば、私マラソンにこだわらず、エントリーして出場しても良いでしょう。ちなみに、メジャー大会は中止や縮小されても草大会は開催される傾向に向かうと思われれます。万が一大会無しの状況が続くようであれば、今年の春にクラブイベントとして開催した模擬マラソンを行うと思います。

<ファンラン+ (プラス) >

辛くなく気持ちよく走ることにプラスαのテーマを取り入れて、散策ラン、一人マラニック、ジャーニーランなどを楽しみましょう。既に行っている人もいますね。俳句ラン、古地図ラン、銭湯ランなど。コツはテーマを決めることと記録することです。一人で楽しむのも良いですが、掲示板やSNSに載せることで満足度を広げることもできます。

<トレーニングオタク>

大会には出ないけど、毎回のパフォーマンスを楽しむというスタイルもあります。時間、距離、速さ、心拍数、主観強度、気温など、「計画～実践～分析～」に興じます。深入りするほどにトレーニングオタク、マニアックな遊びといえるかもしれません。

もちろん、研究結果はこの先アスリートとして走る際に有効なデータになります。

<新しいトレーニングの採用>

「ここまでの数か月間思うようなトレーニングができなかった」のであれば、自己ベストへの期待は捨てて新しいトレーニングをやってみる絶好のチャンスです。ベテランのランナーほど自分流を変えることに臆病だったりするものですが、ダメ元でも上手くゆけば儲けものという感じでいきましょう。

例えば、心拍トレーニングを取り入れる、筋トレを相当取り入れる、ピラティスやヨガなどを取り入れる、リディアードやダニエル、マフェトンなどの理論をきっちり実践してみる、フォームの改造に徹底的に取り組む、走る時間や頻度を変える、食事管理の内容を変える、etc.。
あれこれやってみることは気分転換になります。せっかくなので効果を評価して活かすためには、計画的に、しかるべき精度で行い、きっちり記録することが必要です。

時々言っております。——「大会に走らされていないでしょうか・・・？」

「走りたいから走る、そして大会に出る」これが順当だと思います。

「大会があるから走る」では、気が付かないうちに、楽しくないランニング、マンネリを感じるランニングになってしまったり、故障を導いたりすることにもなりかねません。

紹介した幾つかのランニングは、主体的に走ることに通じます。主体的に走ることは、故障を予防するとともにランニングで豊かになる基本です。