

# 前回の記録

グループランニング記録用紙

グループ	1周	2周	3周	4周	5周	6周	7周	
色(長屋)	通過タイム	2:40	4:55	7:02	9:08	11:20	13:30	15:43
	ラジタイム	2:15	2:07	2:06	2:12	2:10	2:06	2:00
色(南林)	通過タイム	2:53	5:20	7:45	10:10	12:25	14:43	16:56
	ラジタイム	2:27	2:25	2:25	2:15	2:18	2:09	2:04
色(増田)	通過タイム	2:55	5:35	8:10	10:37	12:55	15:15	17:34
	ラジタイム	2:40	2:35	2:27	2:18	2:20	2:20	2:20
色(西脇)	通過タイム	2:55	5:35	8:10	10:50	13:16	15:20	17:34
	ラジタイム	2:40	2:35	2:40	2:26	2:04	2:10	2:10
色(池田)	通過タイム	3:00	5:35	8:10	10:50	13:16	15:30	17:43
	ラジタイム	2:35	2:35	2:40	2:26	2:14	2:10	2:10
色(土坂)	通過タイム	3:05	5:45	8:30	11:05	13:43	16:20	18:37
	ラジタイム	2:40	2:45	2:35	2:38	2:37	2:20	2:20
色(西垣)	通過タイム	3:30	7:00	10:30	14:00	17:20	20:40	24:00
	ラジタイム	3:30	3:30	3:30	3:20	3:20	3:20	3:20

# 運動強度別トレーニング効果

## 目的別5段階心拍ゾーン表

心拍ゾーン	最大心拍数の%	状態	目的・効果
1	50%~60%	心身ともにリラックスしたランニング強度。 息を切らさずに、会話が弾む。	【体力の回復】 初期トレーニング 基礎体力作り
2	60%~70%	快適さを感じるランニング強度。 会話をするのにきつさを感じることもある。	【有酸素能力の基礎】 効果的な脂肪燃焼効果 体力の向上
3	70%~80%	ややきついランニング強度。 会話を続けることが難しい。	【有酸素能力の向上】 効果的な持久力の養成 75%でLT値を高める
4	80%~90%	かなりきついランニング強度。 会話をする事ができない。	【無酸素性能力の向上】 スピード持久力の向上 乳酸耐性の向上
5	90%~100%	ほぼ全力で行うランニング強度。 呼吸は相当きつい。	【最大酸素摂取量の向上】 スピードの向上

有酸素運動

無酸素運動



## 持久走 目標通過タイム一覧

ラップタイム	1:45	1:50	1:55	2:00	2:05	2:10	2:15	2:20	2:25	2:30	2:35	2:40
1周	1:45	1:50	1:55	2:00	2:05	2:10	2:15	2:20	2:25	2:30	2:35	2:40
2周	3:30	3:40	3:50	4:00	4:10	4:20	4:30	4:40	4:50	5:00	5:10	5:20
3周	5:15	5:30	5:45	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00	7:15	7:30	7:45	8:00
4周	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:20	9:40	10:00	10:20	10:40
5周	8:45	9:10	9:35	10:00	10:25	10:50	11:15	11:40	12:05	12:30	12:55	13:20
6周	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00
7周	12:15	12:50	13:25	14:00	14:35	15:10	15:45	16:20	16:55	17:30	18:05	18:40

---

ラップタイム	2:45	2:50	2:55	3:00	3:05	3:10	3:15	3:20	3:25	3:30	3:35	3:40
1周	2:45	2:50	2:55	3:00	3:05	3:10	3:15	3:20	3:25	3:30	3:35	3:40
2周	5:30	5:40	5:50	6:00	6:10	6:20	6:30	6:40	6:50	7:00	7:10	7:20
3周	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00
4周	11:00	11:20	11:40	12:00	12:20	12:40	13:00	13:20	13:40	14:00	14:20	14:40
5周	13:45	14:10	14:35	15:00	15:25	15:50	16:15	16:40	17:05	17:30	17:55	18:20
6周	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00
7周	19:15	19:50	20:25	21:00	21:35	22:10	22:45	23:20	23:55	24:30	25:05	25:40

ペース走用 %ラップタイム一覧

7周タイム	12:15	12:50	13:25	14:00	14:35	15:10	15:45	16:20	16:55	17:30	18:05	18:40	心拍ゾーン
ラップタイム (100%)	1:45	1:50	1:55	2:00	2:05	2:10	2:15	2:20	2:25	2:30	2:35	2:40	ゾーン5
95%	1:50	1:55	2:00	2:06	2:11	2:16	2:21	2:27	2:32	2:37	2:42	2:48	
90%	1:55	2:01	2:06	2:12	2:17	2:23	2:28	2:34	2:39	2:45	2:50	2:56	ゾーン4
85%	2:00	2:06	2:12	2:18	2:23	2:29	2:35	2:41	2:46	2:52	2:58	3:04	
80%	2:06	2:12	2:18	2:24	2:30	2:36	2:42	2:48	2:54	3:00	3:06	3:12	ゾーン3
75%	2:11	2:17	2:23	2:30	2:36	2:42	2:48	2:55	3:01	3:07	3:13	3:20	
70%	2:16	2:23	2:29	2:36	2:42	2:49	2:55	3:02	3:08	3:15	3:21	3:28	ゾーン2
65%	2:21	2:28	2:35	2:42	2:48	2:55	3:02	3:09	3:15	3:22	3:29	3:36	
60%	2:27	2:34	2:41	2:48	2:55	3:02	3:09	3:16	3:23	3:30	3:37	3:44	ゾーン1

---

7周タイム	19:15	19:50	20:25	21:00	21:35	22:10	22:45	23:20	23:55	24:30	25:05	25:40	心拍ゾーン
ラップタイム (100%)	2:45	2:50	2:55	3:00	3:05	3:10	3:15	3:20	3:25	3:30	3:35	3:40	ゾーン5
95%	2:53	2:58	3:03	3:09	3:14	3:19	3:24	3:30	3:35	3:40	3:45	3:51	
90%	3:01	3:07	3:12	3:18	3:23	3:29	3:34	3:40	3:45	3:51	3:56	4:02	ゾーン4
85%	3:09	3:15	3:21	3:27	3:32	3:38	3:44	3:50	3:55	4:01	4:07	4:13	
80%	3:18	3:24	3:30	3:36	3:42	3:48	3:54	4:00	4:06	4:12	4:18	4:24	ゾーン3
75%	3:26	3:32	3:38	3:45	3:51	3:57	4:03	4:10	4:16	4:22	4:28	4:35	
70%	3:34	3:41	3:47	3:54	4:00	4:07	4:13	4:20	4:26	4:33	4:39	4:46	ゾーン2
65%	3:42	3:49	3:56	4:03	4:09	4:16	4:23	4:30	4:36	4:43	4:50	4:57	
60%	3:51	3:58	4:05	4:12	4:19	4:26	4:33	4:40	4:47	4:54	5:01	5:08	ゾーン1

## ウォーミングアップの意義

- 筋温を高め、筋における代謝を促進
- 肺胞を広げ、より多くの酸素を体内へ取り入れる
- 運動刺激に対する神経の反応を高める
- 柔軟性が向上し、障害を予防

# 黒田(13:25) アップなし



# 黒田自己ベスト(12:51) アップあり

113bpm

心拍数







