フルマラソンまでの全体地図

歩けるあなたが、フルマラソンにたどり着くまで

ステージ4

フルマラソン完走

目安期間：4〜6ヶ月　週の走行距離：35〜50km

30km走、テーパリング、補給計画

ステージ3

ハーフマラソン完走

目安期間：6ヶ月　週の走行距離：25〜35km

2時間を超えて動き続ける

ステージ2

10kmを完走できる

目安期間：3〜6ヶ月　週の走行距離：15〜25km

30〜60分、走り続ける

ステージ1

30分続けて走れる／5km完走

目安期間：3〜6ヶ月　週の走行距離：10〜15km

走っても壊れない体をつくる

ステージ0

30分歩き続けられる

目安期間：0〜3ヶ月　週の走行距離：ー（歩行のみ）

表どおりなら
1年半〜2年半。
足踏みも見込んで、
2〜3年が目安です。

予定より長く
かかっても、
それで構いません。

次のステージに進む3つの条件

- ☐ 今のステージの目標が、余裕を持って達成できる
- ☐ 翌日に痛みが残らない（筋肉の張りはOK、関節の痛みはNG）
- ☐ その状態が、2〜3週間続いている

ひとつでも欠けていたら、今のステージにもう1ヶ月とどまる。
とどまることは、失敗ではありません。

出典：『40代からの「走れる体」づくり』藤代 汐織
数値は一般的な目安です。体調に不安があるときは、医師に相談してください。