12週間のラン・ウォーク記録表

ゴールは、30分続けて走れる体



・すべての回で、前後に5分ずつ歩く（表の時間には含みません）
・走るのは週3回。走る日と走る日の間は、1日以上あける
・走るペースは「歩くより少し速い」くらいで十分です

週	メニュー	繰り返し	走る時間の合計	1回目	2回目	3回目
1週目	走1分+歩2分	×7	7分	○	○	○
2週目	走1分+歩2分	×9	9分	○	○	○
3週目	走2分+歩2分	×6	12分	○	○	○
4週目	走2分+歩2分	×5（回復週）	10分	○	○	○
5週目	走3分+歩2分	×5	15分	○	○	○
6週目	走4分+歩2分	×5	20分	○	○	○
7週目	走5分+歩2分	×4	20分	○	○	○
8週目	走5分+歩2分	×3（回復週）	15分	○	○	○
9週目	走7分+歩2分	×3	21分	○	○	○
10週目	走9分+歩1.5分	×3	27分	○	○	○
11週目	走12分+歩2分	×2	24分	○	○	○
12週目	走15分+歩2分→走15分	ー	30分	○	○	○

うまくいかないときは

・きつければ、同じ週をもう一度。16週、20週になっても大丈夫
・膝やすねが痛んだら、前の週に戻す。それでも痛むなら1週間は歩きと筋トレだけに
・2週間以上あいたら、1段階戻して再開
・12週目の最後に、30分続けて走ってみましょう。できなくても大丈夫。12週目をもう一度

歩くのは「負け」ではありません。元気なうちに、計画的に歩く。それが戦術です。

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。