ステージ0
まず、歩く



【目標】30分歩き続けられる

【目安期間】 0〜3ヶ月

【このステージの役割】

腱・靱帯・足の裏・足首の細かい筋肉を、
くり返しの荷重に慣れさせる。
いちばん飛ばしてはいけないステージです。

4週間の歩くメニュー

1週目	15分、普通のペースで歩く	週3回	○ ○ ○
2週目	20分、やや早歩き	週3回	○ ○ ○
3週目	25分、早歩き	週3〜4回	○ ○ ○
4週目	30分、早歩き 会話はできるが歌えない程度	週3〜4回	○ ○ ○

ひとこと

早歩きの目安は、信号が点滅し始めたときに渡り切れるくらいの速さ。
すでに30分歩ける方は、この4週間を2週間にしても構いません。

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
- ☐ その状態が、2〜3週間続いている

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。

ステージ 1
走り始める



【目標】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

【このステージの役割】
走る動作を体に覚えさせる。
目標は距離でもタイムでもなく、「走っても壊れない体」です。

やること
・12週間のラン・ウォーク（別紙の記録表を使う）
・走るのは週3回。筋トレを週2回。完全に休む日を週2回
・会話ができるペースで走る

来やすい壁：3週目〜4週目
やる気が切れ、体はまだ変わらず、筋肉痛だけが残る時期。
距離ではなく「回数」を数える。走った日にカレンダーへ丸をつけるだけで十分です。

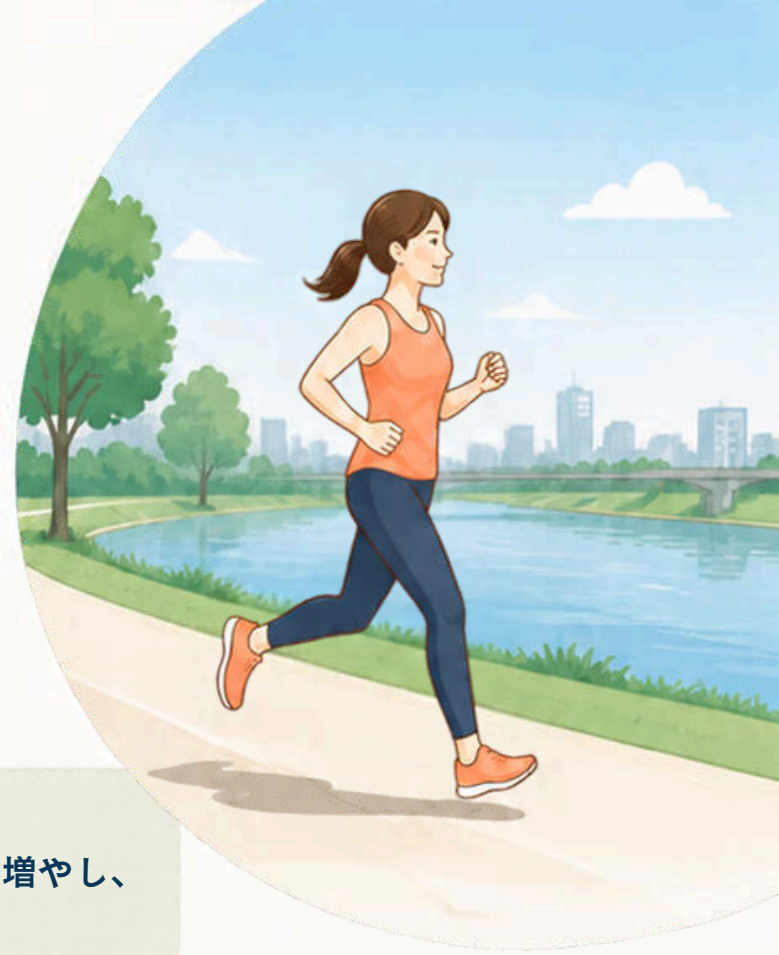
大会に申し込むなら
ステージ1の終盤に、3ヶ月後の5kmか10kmの大会へ

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
- ☐ その状態が、2〜3週間続いている

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。

ステージ2

10kmを走る



【目標】 10kmを完走できる

【目安期間】 3〜6ヶ月

【週の走行距離】 15〜25km

【このステージの役割】
30〜60分走り続けて、毛細血管を増やし、
脂肪を使える体にする。

距離の伸ばし方、2つの目安

① 週の合計は、前の週の1割増しまで
② 1回の距離は、この1ヶ月でいちばん長く走った距離の1割増しまで
4週に1度は、前の週の7割ほどに落とす「回復週」をつくる

来やすい壁：5kmから10kmへ

30分走れるようになると、そこで満足してしまう時期。
走る場所を変える。河川敷、公園、旅先。景色を変えるだけで、
距離は伸びます。

大会に申し込むなら

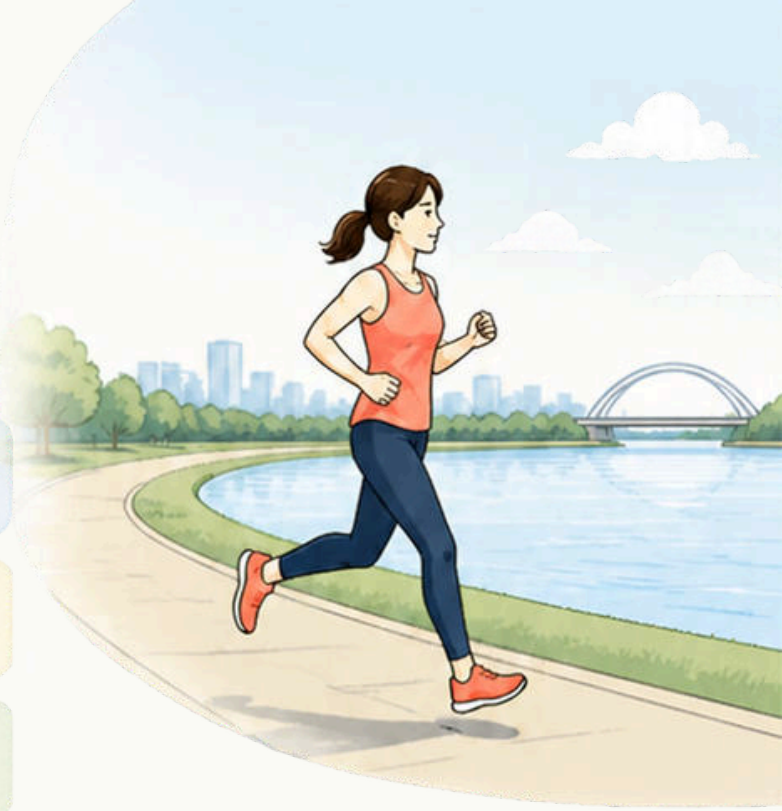
ステージ2の終盤に、４〜６ヶ月後のハーフマラソンへ

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
- [ ] その状態が、2〜3週間続いている

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。

ステージ３
ハーフマラソン



【目標】ハーフマラソン完走

【目安期間】6ヶ月

【週の走行距離】25〜35km

【このステージの役割】

2時間を超えて動き続ける経験をする。補給、靴ずれ、汗と塩分、トイレ。
フルマラソンで起きる問題のほとんどが、ここで一度起きます。
だから、ここで対策を覚えます。

やること

- 16週間のハーフマラソン練習（本書第13章）
- 水分は、のどの渇きに合わせて飲む。飲みすぎない
- 暑さ指数（WBGT）が28以上の日は、距離走をしない

大会に申し込むなら

ステージ3の終盤に、6ヶ月後のフルマラソンへ。11月〜3月の大会を選ぶ

次のステージに進む３つの条件

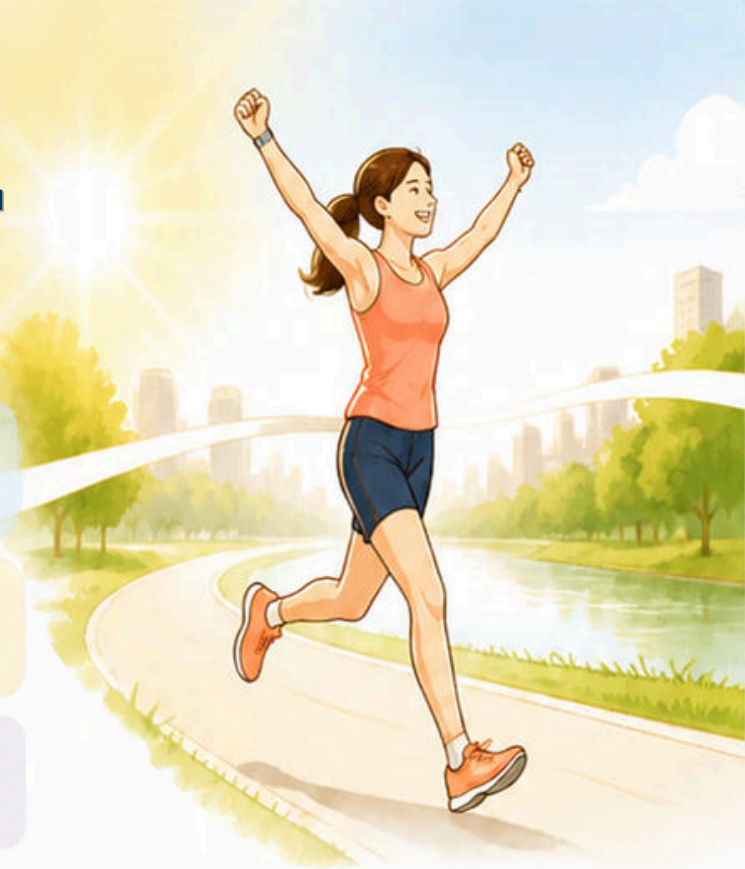
- [ ] 今のステージの目標が、余裕を持って達成できる
- [ ] 翌日に痛みが残らない
- [ ] その状態が、2〜3週間続いている

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。

ステージ4

フルマラソン



【目標】　フルマラソン完走

【目安期間】　4〜6ヶ月

【週の走行距離】　35〜50km

【このステージの役割】

距離への適応と、レース戦略。
ここまで来れば、あとは組み立てるだけです。

やること

- [ ] 18週間のフルマラソン練習（本書第14章）
- [ ] 30km走は、時間で区切る。3~3.5時間で打ち切ってよい。
  30kmに届かなくても構いません
- [ ] レース前はテーパリング（練習量を落として疲れを抜く）
- [ ] 補給計画を立てる

来やすい壁：ハーフからフルへ

距離が2倍。「私には無理かも」という気持ちが出る時期。
フルはハーフの延長ではなく、別の競技だと考えて、練習の中身を変えます。

今日の30分が、42.195kmにつながっています。

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。