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。

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。

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。

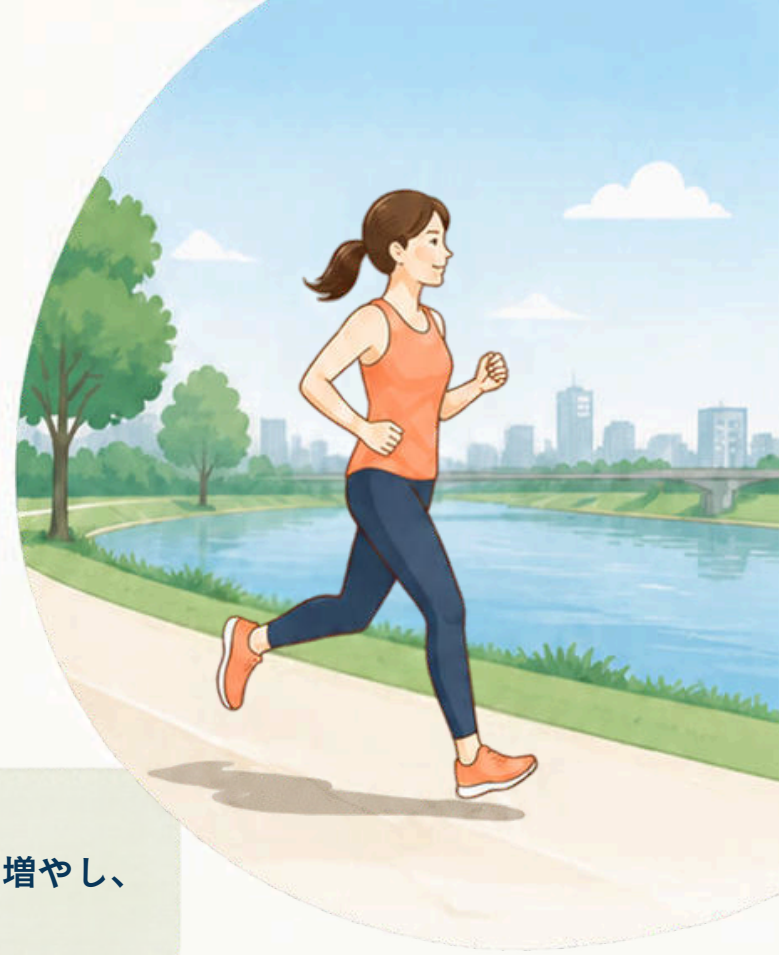
大会に申し込むなら
ステージ1の終盤に、3ヶ月後の5kmか10kmの大会へ

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

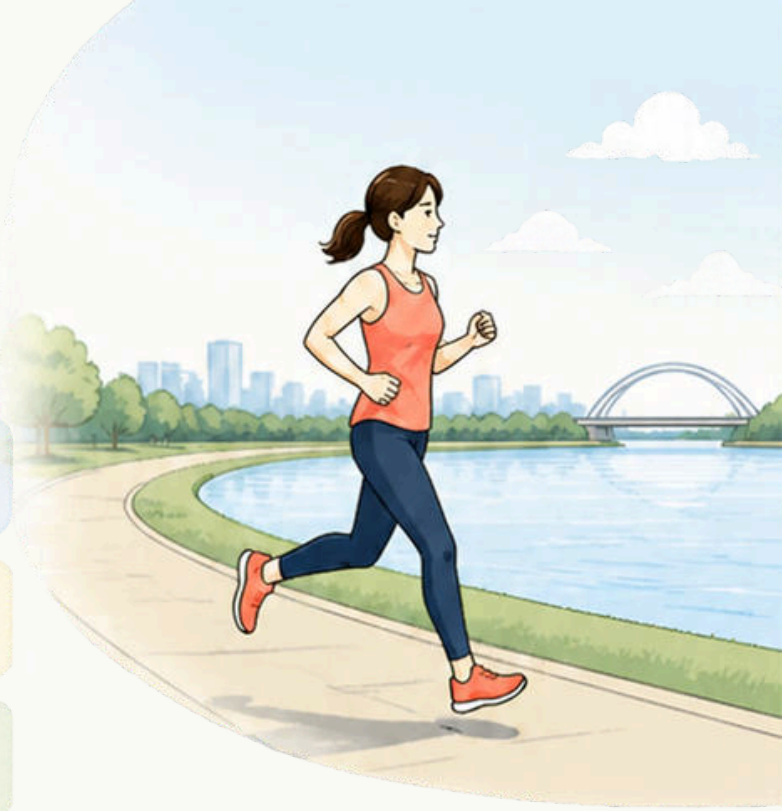
ステージ2の終盤に、４〜６ヶ月後のハーフマラソンへ

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

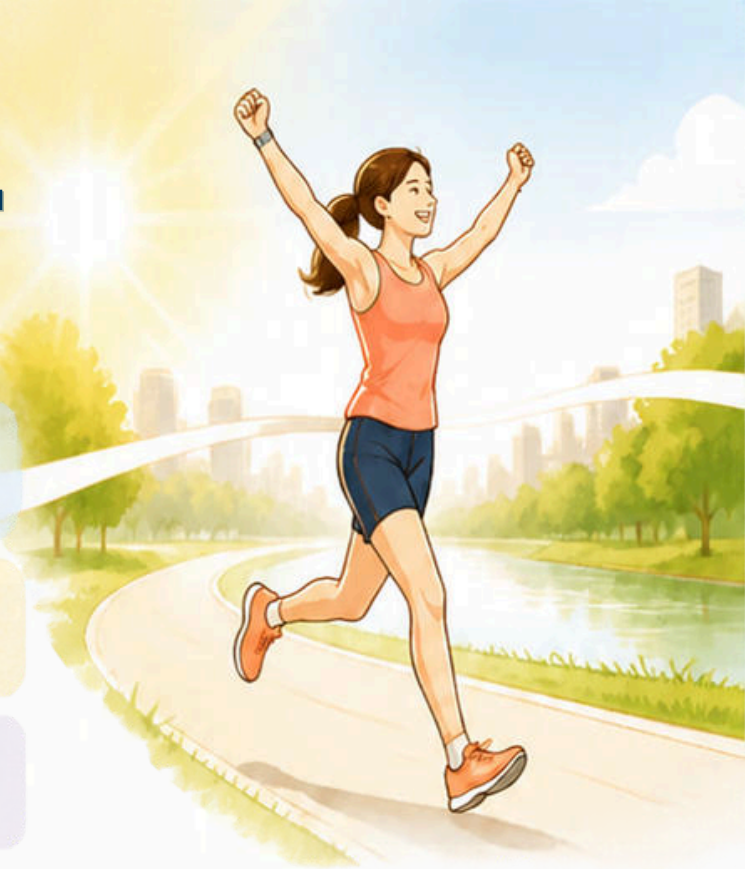
- [ ] 今のステージの目標が、余裕を持って達成できる
- [ ] 翌日に痛みが残らない
- [ ] その状態が、2〜3週間続いている

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。

1週間の基本形

どのステージでも、1週間の骨格は同じです

曜日	内容	やった	メモ
月	休養（またはストレッチ）		
火	走る（短め）		
水	筋トレ＋ストレッチ		
木	走る（短め）		
金	休養		
土	走る（長め・その週のメイン）		
日	軽い散歩、またはストレッチ		

3つのポイント

1. 走るのは週3回まで。40代からは、回復に時間がかかります
2. 完全に休む日を週2回。休んでいる間に、筋肉も骨も強くなります
3. 筋トレを週2回。走るだけでは鍛えにくい筋力を補います

ひとこと

疲れが強い日は、日曜も完全に休んでください。
曜日は、自分の生活に合わせて入れ替えて構いません。

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。

走った日に、丸をつける

年　　月

◯ 走った　△ 歩いた　筋 筋トレ　休 休んだ

月	火	水	木	金	土	日

今月のふりかえり

走った回数：　　回

いちばん長く走った時間：　　分

気づいたこと：

比べるのは、３ヶ月前の自分だけ。

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。

いまの自分を、記録しておく

3ヶ月後に見返すと、きっと驚きます

項目	今日	3ヶ月後	6ヶ月後	1年後
記録日				
体重・体脂肪率				
安静時心拍数 （朝、起きてすぐ1分間）				
血圧				
片脚立ち(左／右)　　秒				
椅子から片脚で立ち上がれるか（左／右）				
かかとをつけたまま、しゃがめるか				
前屈で指先が床に届くか				
30分、休まずに歩けるか				
30分歩いたときの疲れ(10段階)				

はかり方のメモ

- 安静時心拍数：朝、目が覚めてすぐ、起き上がる前に、脈を1分間はかる
- 片脚立ち：腰に手を当て、目を開けて。すぐにつかまれる壁や机のそばで
- 椅子から片脚で立ち上がる：40cmくらいの椅子に座り、腕を組んで。膝が痛むときはやめる

ひとこと

安静時心拍数は、走る習慣の効果がいちばん早く表れる数字です。

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。

走る前に、ひと目で確認

【ペースは会話でチェック】

好きな歌をワンフレーズ歌える　→ とても楽

途切れずに、ふつうに会話できる　→ ちょうどよい

短い文で区切らないと話せない　→ 少し速い。ペースを落とす

単語をひとつ返すのがやっと　→ 速すぎ

【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

【暑い日と水分】

暑さ指数（WBGT）28以上　→ 長い距離は走らない

暑さ指数（WBGT）31以上　→ 運動は原則中止

水は、のどの渇きに合わせて。飲みすぎない

【こんなときは、すぐにやめる】

胸の痛み・強い息苦しさ・めまい・吐き気・足のもつれ
→ すぐに中止。汗をかいていても熱中症は起こります

関節や骨の痛み・押すと一点が痛む
→ 走るのをやめて、受診を

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。