

長距離について



私はそんなに長距離が速くありません。12月に競歩会があるので、得意な人はコツとか練習方法とかを教えてください。お願いします。

やはり努力を怠らないことですね🥲
毎日、少しずつ走ってみたりするのはどうでしょうか。
(私の場合、11月から毎週日曜日に運動公園まで走りに行こうと思っています。)



去年走ってみて思ったこと…
思った5倍以上遠い!!!!
なので、一度「菊池のまんま」(競歩会の折り返し地点)まで走ってみるとだいぶ違うと思いますよ。
僕の場合、前半だいぶ早いペースで、「このままいけば5位以内入れるぞー!」などとも言われたんですが、残り5キロぐらいになってからはスタミナは大丈夫なのに、足(特にふくらはぎ)がほんと立てないくらいになって、ヨボヨボしながら歩いてゴールしました(笑)。
あと、当日朝からご飯はほんとしっかり食べた方がいいですよ。途中からエネルギーが体からなくなるのがわかって、ほんとに倒れそうでした(友達から話しかけられても「うん」しか話せないくらいヤバかった🥲)。ご飯1、2杯は食べることを推奨します👍



ずっと足を止めない、呼吸を変えないなどですかねえ
自己流では、毎日遅刻し…(あっやべ…) まあ走っていて、最近何故か横腹とか心臓などの痛みが和らぎました。
もしかしたら自分が異常かもしれないので最初の方で参考になると嬉しいです



こんにちは!
私は、長距離というより断然短距離派なのですが小学校の時は、週7で朝から走ったり、冬には4~5KM走ったりしてました!強歩会は24KMなので、ペースが大事になってくるかと思います👉なので、一回走ってみたり、「インターバル(少し短い距離を速く走り、1分程度休みまた走って休むを繰り返す練習法)」(1回200Mくらいを私は走ってました!)をしたりして、自分のペースを知ったり、速くしたり、したらいいと思います!長距離を走る際に私は、足を前に前にと考えてます!!お役に立てるかはわかりませんが、参考になればいいです!強歩会頑張りましょ🔥



僕は、中一ですが、県外に住んでいた頃陸上をやっていました。
合宿みたいな形で陸上の友達と20キロ近く走りました。
僕は、体育の時外周を3周走りますが、体内時計で4分前半のタイムで走っているという実績があるのでアドバイスさせていただきます。
まずは、寒い日に走りましょう。肺を鍛えるためには、まず空気を軽く感じることでできる朝にジョギングなど。また、体育の外周を走るときに主が男であれば、突っ走る。主が女なら周りからいろんな目で見られたり後で本機は知ってたねなどと言われるので走りにくいと思いますが、上位にいる知り合いと走るなどの身近なことから始めていくのが一番だと思います。
もし主が良ければご一緒しましょうか?



コツではないんですけど、、強歩会、死ぬほど寒いんで、軍手の中にカイロ入れといた方がいいですよ…
去年なぜか軍手わすれてしまって、手が凍るかと思いました(たしか手袋だめだったような?)それと、膝にサポーターした方がいいかもです。私だけかもしれないけど、折り返しのちょっと後ぐらいから膝が痛くて痛くて走れなかったんで、サポーター痛くなる前にしてもいいかも?とおもいます!

