



あなたのランニングレベルをズバッと診断します！

# ランニング測定

フルマラソンなどの完走や記録向上を目指すランナーをスポーツ科学でサポートします！  
今のレベルの把握やトレーニング効果のチェックにご活用ください！



## 〔何を測定するの？〕

- マラソンなど長時間にわたって動き続けるスポーツでは「全身持久力」が重要な体力要素となります。
- 全身持久力を評価する指標のひとつが「LT」です。  
(Lactate Threshold の略語です)
- LTを測定すると、例えばフルマラソンではどのくらいのペースで走ればよいか、普段行っているランニングが自分の身体にとってどのような負荷を与えていているのか、といったことを客観的にみることができます。

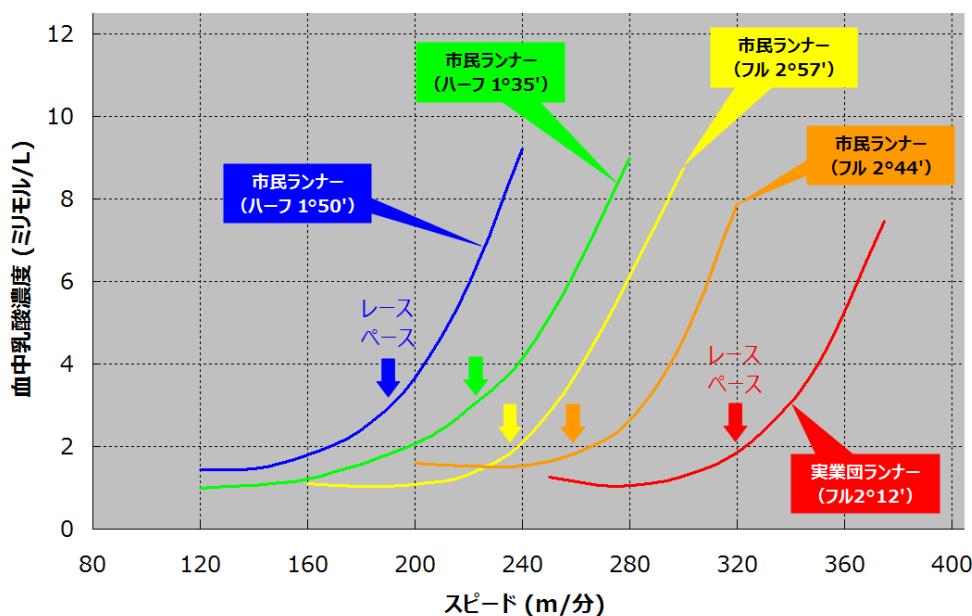
## 〔どのように測定するの？〕

- トレッドミル（ランニングマシン）で3分間のランニングを5～6本程度行います。
- スピードは十分余裕のあるところからスタートし、1本毎に上げていきます。
- 最後は5～10キロのレースペース程度まで上がります。

### 【スピード設定の例】

- ◆フルマラソン 3° 30' の方 ⇒ 160m/min(1キロ6'15")～260m/min(1キロ3'51")
- ◆ハーフマラソン 2° 00' の方 ⇒ 120m/min(1キロ8'20")～220m/min(1キロ4'33")

さまざまなレベルのランナーの乳酸カーブ



# ● ランニング測定・実施要項 ●

対象：15歳以上（ただし、中学生は不可）

※ 健康状態に問題のない方に限ります。

下記の「健康チェックリスト」をご確認ください。

※ トレッドミル（ランニングマシン）での走行に慣れていない方は

十分に慣れてからお申ください（測定結果が正しく出ない場合があります）。

内容：トレッドミル走によるLT（乳酸性作業閾値）測定

会場：横浜市スポーツ医科学センター 体力測定室

料金：6,200円／人（保険料を含む）

申込受付：お電話（045-477-5050）または総合受付カウンター

先着順にて、実施日の5日前まで受付いたします。

## ◆ 健康チェックリスト ◆

この測定はランニング能力向上のために行うものですが、比較的強度の高い運動を行いますので、健康状態などによっては危険を伴います。下記の項目に当てはまるものがないことをご確認いただいた上でお申込みください。1つでも当てはまるものがある場合は、かかりつけの医師やスポーツドクターにご相談いただくか、当センターのスポーツ版人間ドック（S P S）のご利用をお勧めします。

- 1) 過去1年の間に健康診断を受けていない方
- 2) 現在、医師により運動制限を受けている方
- 3) 次の病気で、診断を受けている、もしくは治療中である方  
　　高血圧・心臓病・不整脈・糖尿病・呼吸器の病気
- 4) ジョギングやランニングをすると、次のような症状の出る方  
　　骨や関節の痛み・強い息切れ・脈の乱れ・胸痛・めまいやふらつき・失神
- 5) その他、現在の健康状態で気になることがある方

## 【実施日程】平成29年6月～平成29年7月

実施日		開始時刻								
		午前			午後A			午後B		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
6月	8日(木)	—	—	—	13:30	14:30	15:30	—	—	—
	10日(土)	9:15	10:15	11:15	13:30	14:30	15:30	—	—	—
	17日(土)	—	—	—	13:30	14:30	15:30	—	—	—
	19日(月)	—	—	—	13:30	14:30	15:30	—	—	—
	23日(金)	—	—	—	13:30	14:30	—	16:45	17:45	18:45
	28日(水)	—	—	—	13:30	14:30	15:30	—	—	—
7月	8日(土)	—	—	—	13:30	14:30	15:30	—	—	—
	12日(水)	—	—	—	—	—	—	16:45	17:45	18:45
	20日(木)	—	—	—	13:30	14:30	15:30	—	—	—
	29日(土)	—	—	—	13:30	14:30	15:30	—	—	—
	31日(月)	—	—	—	13:30	14:30	15:30	—	—	—

※ 午後A・B の時間帯については実施日により開始時刻が異なります。ご注意ください。