



1. お客様プロフィール

■氏名 ■年齢 43 ■計測場所 大阪本店 ■計測実施日 2012年09月16日(日)
 ■トレッドミル速度 8.7 Km ■月間練習量 100 Km/月 ■ベストタイム なし 0時間0分0秒

2. 計測結果

アイコン項目 / 得点 ※100点満点中

解説

Sa Safety 体への負担

67点
標準的

体への負担が大きくなるとランニング障害に繋がる可能性があります。「BMI・骨格・筋力・走り方のクセ」などから、走行中に脚が左右にブレてしまい股関節や膝への負担になります。減量が必要な場合はゆっくりなペースで走り、継続するようにしましょう。左右にブレる方は着地の位置とつま先の向きに注意しましょう。

- 【着地の位置とつま先の向き】【腹筋やお尻周りの筋トレ】【ダイエット】
 ワンポイントアドバイス 【O脚X脚の方は適切なシューズやサポータ選び】

Po Positioning ランニング姿勢

68点
標準的

ランニング中の姿勢は見た目美しく見え、長時間走る上で大切です。肘が体より前に出すぎると前かがみになり、腰などの負担が大きくなり疲れやすくなります。肩甲骨を締めて胸を張り、肘を後ろに引くように腕を振りましょう。また、適度な前傾姿勢でバランスをとりながら、体幹を意識するようにして走るとよいでしょう。

- ワンポイントアドバイス 【胸を張り、肘を後ろに引く】【適度な前傾姿勢】
 【肩周りのストレッチ】【腕立て伏せによる胸と腕の筋トレ】

Re Relax リラックス

72点
標準的

リズムをとったり、効率よく走る上で適切な腕振りは大切です。過剰な腕振りや肘の曲げ伸ばしは、リラックスが出来ていないため非効率な走りと言えます。上腕を振るイメージを持つことと、手を軽く握ることで肩の力が抜け、効率のよい軽やかな走りになります。

- ワンポイントアドバイス 【上腕を振る】【手を軽く握る】【走行時たまに肩の力を抜く】
 【腕振りのチェックと練習】【ストレッチにより肩周りの柔軟性アップ】

Ri Ride 乗り込み

55点
改善しましょう

効率のよい推進力を生み出すには適切な体重移動と足の着地位置が大切になってきます。大腿になり体より前すぎる着地をしてしまうとブレーキになったり、体重移動の遅れにつながります。足踏みをするイメージで体の真下付近に着地できれば、自然に乗り込める動きができてスムーズな走りになります。

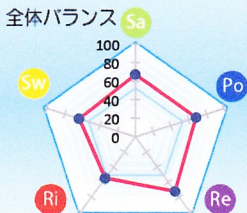
- ワンポイントアドバイス 【足踏みするイメージ】【体の真下付近で着地】
 【股関節周りのストレッチ】

Sw Swing 脚の動き

63点
改善しましょう

この項目は脚のスイングの評価をしています。強く蹴りすぎると脚が後ろに残り、脚の回転の遅れにつながります。早めに地面から蹴り出すことで、効率的な推進力を得ることができます。その後、膝を素早く前に送り出すことで自然と膝下の巻き上げができるようになり、効率のよい脚のスイングになります。

- ワンポイントアドバイス 【早めに地面から蹴り出す】【膝を素早く前に送り出す】
 【腰から股関節周りのストレッチ】【スクワットなどによる太ももの筋トレ】

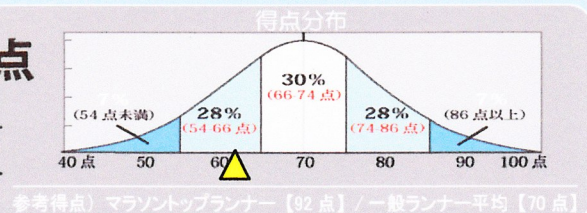


ランニングフォームの総合評価得点

Running Score 62.0点

走力別順位 一位 / 一人中

総合順位 190位 / 241人中



参考得点 マラソントップランナー【92点】 / 一般ランナー平均【70点】

3. 結果アドバイス

GOOD POINT (長所)

Relax 72

Relax項目の結果から、肘の角度は安定していますが平均的な腕振りです。腕は小刻みに振るよう意識し、肩を中心に力を抜いてより無駄の少ないリラックスした走りを目指しましょう。

WEAK POINT (短所)

Ride 55

Ride項目の結果から、体重移動が少しスムーズではありません。着地位置、体重の乗せ方、脚の蹴り出しタイミングを意識し改善に努めましょう。

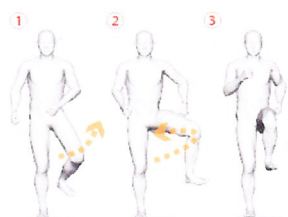
フォームアドバイス

股関節周りの柔軟性を高めることで、正しい着地位置をコントロールできるようになります。できるだけ体の真下(重心に近いところ)付近で着地を意識します。



トレーニングアドバイス

股関節の可動域を広げる (外～内) (内～外)



膝を外側から内側に回しながら歩きます。横の動きを加えることで、股関節の可動域を広げることが目的です。視線を前に向け、上体を真っ直ぐに保ちながら行います。

※右のフォームアドバイスとトレーニングアドバイスは一例を掲載しております。

4. 計測時のフォームチェック

各局面のフォームチェックポイントです。体の傾きや脚の動き、腕の振り方を確認してみましょう。

《着地時》 Ri Po

《加重時》 Sa Po

《離地時》 Re Sw

《膝下角最大時》 Sa Sw

Your RUNNING form

Good example

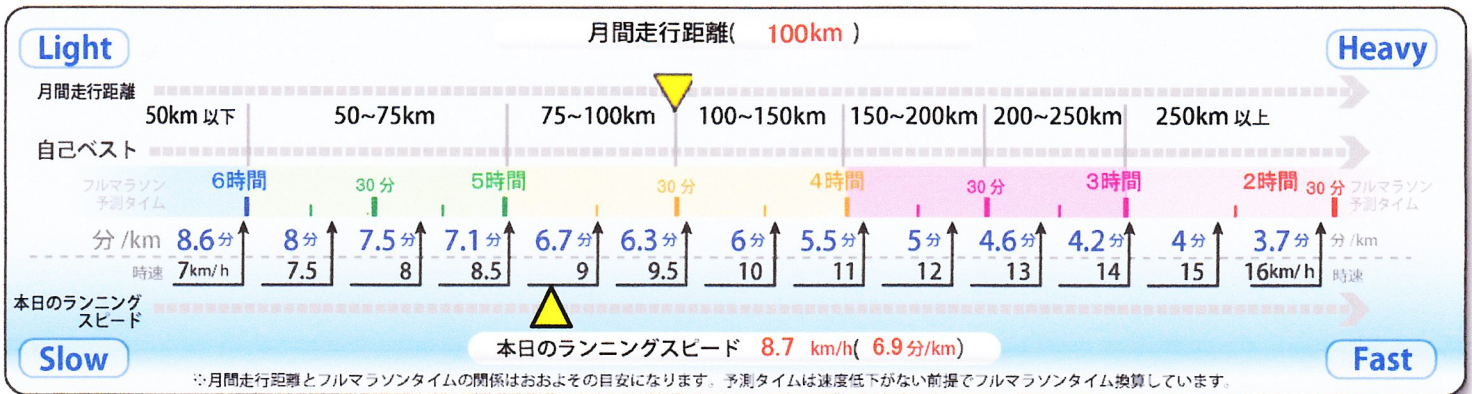
① 着地位置が重心に近いところで着地できていますか？

② 体幹が適度な前傾姿勢を維持していますか？

③ 脚が流れ過ぎてませんか？
④ 肘が前過ぎませんか？

⑤ 脚を巻き上げていますか？

5. 練習量とフルマラソンタイム



6. 着地パターンとピッチ&ストライド / お勧めシューズ

～着地パターン～

※着地パターンはスコアと直接関係するものではありません

	あなたの値	平均値
ピッチ	171 歩/分	168 歩/分
ストライド	0.85 m/歩	0.86 m/歩

～お勧めシューズ～

※自分に合ったより詳しいシューズタイプをお知りになりたい方はプリジジョンフィットをご利用ください。

あなたの現在の走力から、初心者モデルでは物足りないランナーのレース・トレーニングに幅広く対応した **レーストレーニングシューズ**をお勧めします。

高クッション ← RACING EXPERT

RUNNING RACE TRAINING