

# 1. お客さまプロフィール

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 **48** 計測場所 **淀屋橋本店** 計測実施日 **2012年12月15日(土)**  
 トレッドミル速度 **8.5 Km** 月間練習量 **150 Km/月** ベストタイム **フルマラソン 5時間0分0秒**

# 2. 計測結果

項目 得点

解説

**Safety**  
体への負担  
**81点**  
良い

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ト選び】

**Positioning**  
ランニング姿勢  
**66点**  
標準的

ランニング中の姿勢は見た目に美しく見え、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。

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

*腕の前で振り出し  
後ろに引くのは  
約90°*

**Relax**  
リラックス  
**81点**  
良い

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。

- 【上腕を振る】 【手を軽く握る】 【走行時たまに肩の力を抜く】  
**ワンポイントアドバイス** 【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】

**Ride**  
乗り込み  
**66点**  
標準的

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。大腿になり体より体の真下着地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。

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

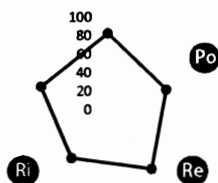
*腕を引く  
腕を引く  
足を踏み込む  
肘の  
回転  
足踏み*

**Swing**  
脚の動き  
**76点**  
良い

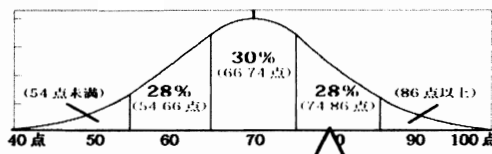
この項目は脚のスイングの評価をしています。強く蹴りすぎると脚が後ろに残り、脚の回転の遅れにつながります。早めに地面から蹴り出すことで、効率のよい推進力を得ることができます。その後、膝を素早く前に送り出すことで自然と膝下の巻き上げができるようになり、効率のよい脚のスイングになります。

- 【早めに地面から蹴り出す】 【膝を素早く前に送り出す】  
**ワンポイントアドバイス** 【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】

全体バランス



**Running Score 80.2点**



# 3. 結果アドバイス

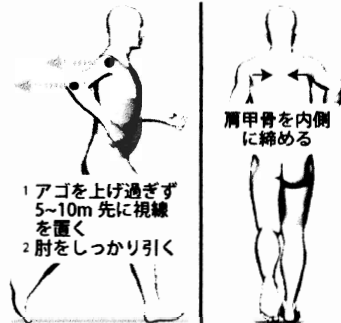
Safety項目の結果から、左右ブレの少ない安定した走りです。体重管理、トレーニングを持続させ、より負担の少ない走りを目指しましょう。

**WEAK POINT (短所)**

Positioning項目の結果から、肘の振りは平均的でバランスはよいです。更にバランスをよくするために肘の位置と体幹を意識しながらトレーニングしましょう。

**フォームアドバイス**

右図のクランチなどのトレーニングなどにより腹筋を強化することで、正しい姿勢を維持できるようになります。



**トレーニングアドバイス**

1. 膝を立てて仰向けになり、太ももに両手を添えます。



2. その状態からおへそをへこませ、肩甲骨が床から離れるまで頭から順に丸めていきます。



※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》 Po

### 《離地時》 Re

### 《膝下角最大時》

Your RUNNING form



① 着地位置が重心に近いところ  
で着地できていますか？

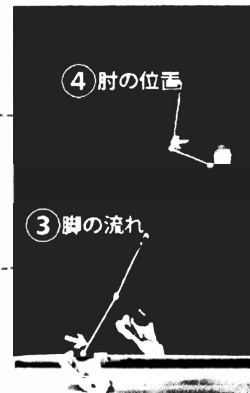
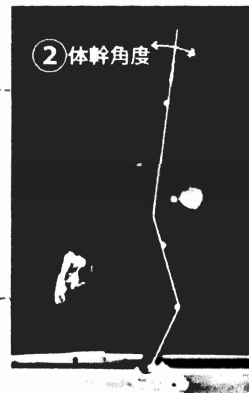
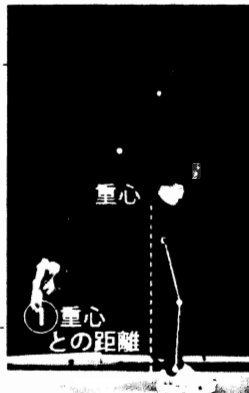
② 体幹が適度な前傾姿勢を  
維持していますか？

③ 脚が流れ過ぎてませんか？  
④ 肘が前過ぎませんか？

腕と  
前足  
指の  
はさみ  
後足  
3か所  
90°

⑤ 脚を巻き上げていますか？

Good example



## 5. 練習量とフルマラソンタイム

月間走行距離 ( 150km )

Light

Heavy

月間走行距離

50km 以下    50~75km    75~100km    100~150km    150~200km    200~250km    250km 以上

自己ベスト

6時間

30分

4時間

30分

3時間

2時間 30分

分/km 8.6分  
時速 7km/h

8分  
7.5

7.5分  
8

7.1分  
8.5

6.7分  
9

6.3分  
9.5

6分  
10

5.5分  
11

5分  
12

4.6分  
13

4.2分  
14

4分  
15

3.7分  
16km/h

本日のランニング  
スピード

本日のランニングスピード 8.5 km/h ( 7.1分/km )

Slow

Fast

※月間走行距離とフルマラソンタイムの関係はおおよその目安になります。各タイムは速度低下がない前提でフルマラソンタイム換算しています

## 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	174 歩/分	167 歩/分
ストライド	0.81 m/歩	0.85 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クリシジョンノットをご利用ください

お勧め  
ランニングシューズ名

NEUTRAL TYPE

WAVE RIDER

WAVE CREATION

WAVE PROPHECY

SUPPORT TYPE

WAVE PROPHECY

WAVE PROPHECY

あなたの現在の走力から、  
ランニングを楽しむために、  
「足を守る」ことに重点を置いたモデル  
ランニングシューズをお勧めします。



高クッション

RUNNING

超軽量