

ランニング分析シート 女性用

No.

月 日

お名前：	年齢： 歳	身長： cm	体重： kg	女性用
フルベストタイム 時間 分	10kmベストタイム 分	予想タイム：フル・10km		時間 分

スピード・タイム

ピッチ・ステップ長

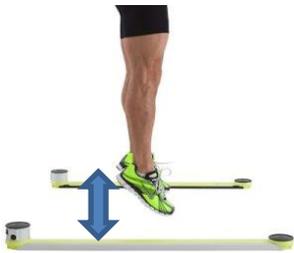
	換算
秒速	m/s
1kmタイム	分
10kmタイム	分
フルマラソン	時間 分

項目	記録	5段階評価
ピッチ	歩/分	
ステップ長	cm	

※タイムは測定でのスピードから算出した予測値です。

ピッチとステップ長の実測値と評価です。
ピッチが大きくステップ長が小さい場合は「オーバーピッチ」、
ピッチが小さくステップ長が大きい場合は「オーバースライド」
です。バランスの良い走りを意識しましょう。

バネ



接地フェイズ



項目	記録	5段階評価
RSI バネ指数		

踵接地期	足底接地期	蹴り出し期
%	%	%

ブレーキ局面： 多い・普通・少ない

連続ジャンプ測定の結果です。接地時間の何倍跳んでいたかという数値で、ランニング効率と強い関係にあります。バネが高い人はそれだけ楽に走れます。

着地中の局面の割合です。ブレーキとなる「初期接地」局面の割合が大きいと、ロスが多い走り方をしていると言えます。スムーズで自然な着地を練習しましょう。

ランニング分析シート 女性用

ペース換算表

秒速(m/s)	2.22	2.39	2.61	2.78	2.94	3.39	3.61	3.94	4.72	5.56
時速(km/h)	8	8.6	9.4	10	10.6	12.2	13	14.2	17	20
10km(分)	75'00	70'00	63'40	60'00	56'00	49'00	46'12	42'00	35'19	30'00
フル(時間)	5:16	4:55	4:29	4:13	4:00	3:28	3:15	2:58	2:29	2:00

ピッチ-ステップ長 5段階評価

フルマラソン(42.195km)

	時速7.6km	5	4	3	2	1
5時間半	ピッチ	187以上	186~176	175~165	164~154	153以下
	ステップ長	86以上	85~79	78~70	69~63	62以下
	時速8.6km	5	4	3	2	1
5時間	ピッチ	193以上	192~182	181~171	170~160	159以下
	ステップ長	92以上	91~85	84~78	77~71	70以下
	時速9.4km	5	4	3	2	1
4時間半	ピッチ	195以上	194~184	183~173	172~162	161以下
	ステップ長	100以上	99~93	92~84	83~77	76以下
	時速10.6km	5	4	3	2	1
4時間	ピッチ	199以上	198~188	187~177	176~166	165以下
	ステップ長	109以上	108~102	101~93	92~86	87以下
	時速12.2km	5	4	3	2	1
3時間半	ピッチ	205以上	204~194	193~183	182~172	171以下
	ステップ長	120以上	119~113	112~104	103~97	96以下
	時速14.2km	5	4	3	2	1
3時間	ピッチ	211以上	210~200	199~189	188~178	177以下
	ステップ長	138以上	137~131	130~122	121~115	114以下
	時速17km	5	4	3	2	1
2時間半	ピッチ	222以上	221~211	210~200	199~189	188以下
	ステップ長	150以上	149~143	142~134	133~127	126以下

10km走

	時速8.0km/h	5	4	3	2	1
75分	ピッチ	187以上	186~176	175~165	164~154	153以下
	ステップ長	90以上	89~83	82~74	73~67	66以下
	時速10.0km/h	5	4	3	2	1
60分	ピッチ	198以上	197~187	186~176	175~165	164以下
	ステップ長	104以上	103~97	96~88	87~81	80以下
	時速11km	5	4	3	2	1
54分30秒	ピッチ	199以上	198~188	187~177	176~166	165以下
	ステップ長	112以上	111~105	104~96	95~89	88以下
	時速12km	5	4	3	2	1
50分	ピッチ	204以上	203~193	192~182	181~171	170以下
	ステップ長	119以上	118~112	111~103	102~96	95以下
	時速13.4	5	4	3	2	1
44分48秒	ピッチ	207以上	206~196	195~185	184~174	173以下
	ステップ長	129以上	128~122	121~113	112~106	105以下
	時速15km	5	4	3	2	1
40分	ピッチ	213以上	212~202	201~191	190~180	179以下
	ステップ長	139以上	138~132	131~123	122~116	115以下
	時速17km	5	4	3	2	1
33分18秒	ピッチ	221以上	220~210	209~199	198~188	187以下
	ステップ長	150以上	149~143	142~134	133~127	126以下

バネ 5段階評価

バネ評価	5	4	3	2	1
女性	2.30以上	2.29~1.80	1.79~1.20	1.19~0.80	0.79以下

※OptoJumpNextのSTIFFNESSテストの「RSI」の平均値

接地フェイズ評価

ブレーキ局面	多い	普通	少ない
%	12%以上	11.9~8.0%	7.9%以下

※OptoJumpNextのランニングテスト結果の「踵接地期%」の数値