

ランニング分析シート 男性用

No.

月 日

氏名：	年齢： 歳	身長： cm	体重： kg	男性用
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

	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

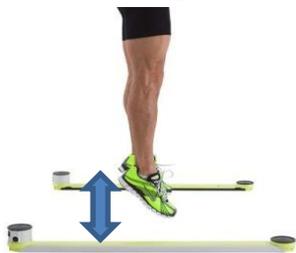
※タイムは測定でのスピードから算出した予測値です。

ピッチ・ステップ長

項目	記録	5段階評価
ピッチ	歩/分	
ステップ長	cm	

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「オーバーストライド」
です。バランスの良い走りを意識しましょう。

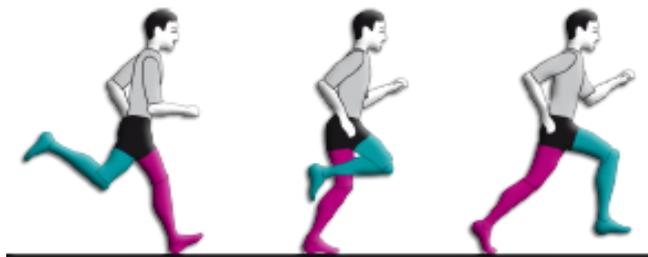
バネ



項目	記録	5段階評価
RSI バネ指数		

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。

接地フェイズ



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

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、ロスの多い走り方をしていると云えます。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 男性用

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)

5時間半	時速7.8km	5	4	3	2	1
	ピッチ	190以上	189~179	178~168	167~157	156以下
	ステップ長	87以上	86~80	79~71	70~64	63以下
5時間	時速8.6km	5	4	3	2	1
	ピッチ	190以上	189~179	178~168	167~157	156以下
	ステップ長	95以上	94~88	87~79	78~72	71以下
4時間半	時速9.4km	5	4	3	2	1
	ピッチ	190以上	189~179	178~168	167~157	156以下
	ステップ長	103以上	102~96	95~87	86~80	79以下
4時間	時速10.6km	5	4	3	2	1
	ピッチ	190以上	189~179	178~168	167~157	156以下
	ステップ長	114以上	113~107	106~98	97~91	90以下
3時間半	時速12.2km	5	4	3	2	1
	ピッチ	193以上	192~182	181~171	170~160	159以下
	ステップ長	128以上	127~121	120~112	111~105	104以下
3時間	時速14.2km	5	4	3	2	1
	ピッチ	196以上	195~185	184~174	173~163	162以下
	ステップ長	144以上	143~137	136~128	127~121	120以下
2時間半	時速17km	5	4	3	2	1
	ピッチ	205以上	204~194	193~183	182~172	171以下
	ステップ長	163以上	162~156	155~147	146~140	139以下

10km走

75分	時速8.0km	5	4	3	2	1
	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
60分	時速10.0km	5	4	3	2	1
	ピッチ	190以上	189~179	178~168	167~157	156以下
	ステップ長	108以上	107~101	100~92	91~85	84以下
54分30秒	時速11km	5	4	3	2	1
	ピッチ	193以上	192~182	181~171	170~160	159以下
	ステップ長	117以上	116~110	109~101	100~94	93以下
50分	時速12km	5	4	3	2	1
	ピッチ	192以上	191~181	180~170	169~159	158以下
	ステップ長	126以上	125~119	118~110	109~103	102以下
44分48秒	時速13.4km	5	4	3	2	1
	ピッチ	194以上	193~183	182~172	171~161	160以下
	ステップ長	138以上	137~131	130~122	121~115	114以下
40分	時速15km	5	4	3	2	1
	ピッチ	199以上	198~188	187~177	176~166	165以下
	ステップ長	149以上	148~142	141~133	132~126	125以下
33分18秒	時速18km	5	4	3	2	1
	ピッチ	209以上	208~198	197~187	186~176	175以下
	ステップ長	168以上	167~161	160~152	151~145	144以下

RSI:バネ 5段階評価

バネ評価	5	4	3	2	1
男性	2.50以上	2.49~2.00	1.99~1.50	1.49~1.00	0.99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