

# 市民ランナーにおけるマラソンレース前のトレーニング評価 ーセッション RPE 法を用いた検討ー

高山史徳<sup>1)</sup>, 佐久間広貴<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>筑波大学大学院

<sup>2)</sup>国際医療福祉専門学校

キーワード: 市民ランナー, トレーニング評価, コンディション, セッション RPE 法

## [要 約]

本研究は, 市民ランナーの日常的なトレーニング状況と各種コンディション指標およびレースパフォーマンスの関係からセッション RPE 法の有効性について, 検討した. 対象者は, 過去にマラソンを 3 時間未満で完走した経験がある男性市民ランナー 1 名 (年齢 23 歳, 身長 173.5 cm, 体重 59 kg) とし, 2013 年 11 月と 2014 年 2 月にそれぞれマラソン大会に出場した. その各大会のレース前 9 週間のトレーニングを走行距離の他, セッション RPE 法によって算出された Load, Monotony, Strain から評価した. さらに, コンディションの指標として毎日の体重, 体脂肪率, 睡眠時間および起床時心拍数が測定された. その結果, 各大会前の Load や Strain などの変移から, セッション RPE 法は, 市民ランナーにおけるトレーニング評価の手段として有効である可能性が示唆された.

スポーツパフォーマンス研究, 7, 135-146, 2015 年, 受付日:2014 年 11 月 17 日, 受理日:2015 年 7 月 1 日

責任著者:高山史徳 〒305-8577 茨城県つくば市天文台 1-1-1 筑波大学大学院

fuminori.takayama1990@gmail.com

\*\*\*\*\*

## **Evaluation of pre-race training of an amateur marathoner: Analysis by means of the session rating of perceived exertion (RPE) method**

Fuminori Takayama<sup>1)</sup>, Hiroki Sakuma<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Graduate School, University of Tsukuba

<sup>2)</sup> International Medical and Welfare College

Key words; amateur marathoner, evaluation of training for marathon, runner's condition, session rating of perceived exertion (RPE) method

## **[Abstract]**

The present study evaluated effects of the session rating of perceived exertion (RPE) method in relation to an amateur marathoner's daily training, including various indices of his condition and his race performance. The participant was an amateur marathoner

(age: 23 years old; height: 173.5 cm; weight: 50 kg) who had finished a marathon in less than 3 hours. He participated in marathon races twice, in November 2013 and February 2014. The record of his training for 9 weeks before those races was evaluated in terms of load, monotony, and strain, which were calculated using the session rating of perceived exertion method, in addition to the distance run. Furthermore, his weight, body fat percentage, number of hours of sleep, and heart rate at the time of awakening were measured daily as indices of his condition. Based on the observed changes in load and strain before each race, the session rating of perceived exertion method was judged to be an effective measure for evaluating effects of amateur marathoners' training.