

個人カルテ

入力欄

氏名	神戸 太郎	年齢	35	性別	男	走歴	5年	身長	172センチ	体重	68キロ	職業	会社員	備考	
自己記録	大会名		年月		順位		記録								
	5K	●×△マラソン		May-18		125位		19分53秒							
	10K	●×△ロードレース		Jul-18		30位		42分24秒							
	20K	●×△ロードレース		Oct-16		20位		1時間26分44秒							
	ハーフ	●×△ハーフマラソン		Mar-15		214位		1時間34分40秒							
	フル	●×△マラソン		Mar-18		503位		3時間23分1秒							
	その他	●×△トレイル110K		Mar-14		102位		23時間1分1秒							
ランニング問診票(できるだけ細かく記入してください)															
Q1	1日の中でランニングに当てる時間はどれくらいありますか？ またその時間帯はどうですか？														
A1	平日は残業がなければ1時間程度。(1日あるかないか) 土日は2時間程度。平日は仕事終了後の夜 土日は日中時間が空いているところ														
Q2	普段どのような練習を行っていますか？														
A2	平日は1時間程度ジョキング、土日は20K程度のジョキングあるいはレース														
Q3	毎月の走行距離はおおよそどれくらいですか？														
A3	120K~200キロ フルマラソン期間中は最高300キロ														
Q4	仕事等の関係から予定していた練習が変更したりすることはよくありますか？														
A4	平日はジョギングしかしない。週末はその埋め合わせを含め距離走中心に行っている														
Q5	スピード練習はやりますか？やる方はその頻度を記入してください														
A5	レース前のみ実施する ハーフの場合は10K、フルの場合はハーフマラソンに出場する。普段は実施しない														
Q6	一度の練習でロング走はどれくらい走りますか？														
A6	マラソン出場の場合は30Kを大会まで4回程度実施(キロ5分~5分30秒) 普段週末は1時間半から2時間程度のジョキング														
Q7	距離(種目)の内、一番重点に置きたい種目は何ですか？また当面の目標タイムを記入してください														
A7	フルマラソン 3時間15分切りを目標にしたい														
Q8	これまでに故障したことはありますか？またよく故障するところがあれば記入してください														
A8	3年前から右足足底筋膜炎で完全に治っていないようです。マラソン練習期間に度々痛くなります														
Q9	食生活について ①一日の食事の回数は何回ですか ②間食はよくされますか ③アルコールは摂取されますか														
A9	①一日 3回(朝 昼 晩) ②間食はたまにする(週3回程度) ③毎日飲む(ビール大瓶1本、焼酎水割り2杯)														
Q10	主にどのような場所で練習されていますか														
A10	自宅周辺ロード スピード練習の時は河川敷サイクリングロード スポーツジム														
Q11	起伏のある場所での練習はされますか														
A11	自宅周辺ロードに200M程度の坂道 勾配15%がある														
Q12	過去3年間のマラソンの記録(ロード トラック等の記録でもいいです)の推移はどうですか														
A12	フルマラソン 3年前 3時間20分15秒(大阪) 2年前 3時間26分30秒(姫路) 去年 3時間35分32秒(神戸)														
<p style="color: red;">個人カルテのご記入ありがとうございました。最後にご自身の目標(どんなことでもよいです)、目標とする大会名、その大会の時期 目標記録をご記入ください。また現在ランニングにおいてお困りなこと(故障気味で十分練習が継続できていない。加齢で年々記録が落ちている等など)があればご記入ください。</p>															
目標	2年以内にフルマラソンにおいてサブスリーを達成すること														
大会名	第9回神戸マラソン														
時期	2019年11月19日														
目標記録	3時間10分以内														