

マラソン初心者必見！

「1ヶ月集中トレーニングプラン」公開！

目標に合わせたランニング練習とテーピングの貼り方をご紹介します

ピップ株式会社（本社：大阪市中央区、代表取締役社長：松浦由治）のスポーツケア用品ブランド「プロ・フィッツ」は、ランニングの「1ヶ月集中トレーニングプラン」を2020年2月17日（月）より公開しました。ランナーに向けて、フルマラソンの目標別ランニング練習方法やテーピングの貼り方をご紹介します。



マラソンランナーの「自分にあった練習法が分からない」、「思うように練習時間が取れない」といったお悩みを解決するため、「プロ・フィッツ」は、ランニングの「1ヶ月集中トレーニングプラン」を公開。疲労した状態での練習やオーバーワークがケガに繋がってしまう可能性もあるため、ランナーがケガなく安心して練習を行えるように、目標別ランニング練習方法や、テーピングの貼り方をご紹介します。

サイト内容

◆フルマラソン直前練習4週間プログラム

Go up! 代表の深浦祐哉コーチにご協力いただき「フルマラソン完走を目指す方」、「サブ5を目指す方」、「サブ4を目指す方」など目標別におすすめの練習プログラムをご紹介します。
「フルマラソンは30km～35kmからが勝負！この距離を超えたあたりから疲労や脚の痛みを感じ始める人が多い傾向にあります。目標タイムを目指す人の中には「疲れた」「痛い」の時間を少しでも短くしたいと、事前に痛くなりやすい膝や土踏まずをテーピングして備えている人もいます。」など、マラソン大会本番に向けた、深浦コーチの一言アドバイスも紹介されています。

※ Go up!・・・デュアスロンGPシリーズ11連覇を達成した深浦祐哉さんを代表とし、100キロウルトラマラソン世界選手権優勝経験者、マラソン2時間17分台の選手や元実業団選手等、多彩な経歴のコーチ陣が指導にあたり、各種練習会、ランニングイベントを行っている団体です。

◆ランナーの方へおすすめのテーピング

ピップ株式会社のテーピングインストラクター丸山夏より、マラソンで疲労しやすい土踏まず、違和感を感じやすいひざ、だるさや疲労を感じやすいふくらはぎへのテーピングの貼り方を紹介しています。

実際に丸山のテーピングを体験したランナーの方からは、「いつもは疲れてくると、足が左右にぶれている感じがあるが、テーピングをしたことで足が前にまっすぐで安定感があった。ぜひ大会でも貼ってみようと思います。」といった感想をいただきました。サイトでは、この他にもテーピングを体験したランナーの方の感想をご紹介します。

Twitter フォロー&リツイートキャンペーン

現在、プロ・フィッツの公式Twitterにて、プレゼントキャンペーンを実施中です。
2020年3月31日（火）23時59分までにプロ・フィッツ公式アカウント（@ProFits_pip）をフォローしていただき、公式Twitterアカウントがツイートする対象のキャンペーンの情報をリツイートで応募完了。
抽選で5名様に「プロ・フィッツ キネシオロジーテープの詰め合わせセット」が当たります。
是非ご参加ください！

＜本リリース・商品リリースに関するお問い合わせ＞

ピップ PR 事務局（株式会社アンティル内）：藤田・根本・村本

TEL：03-6821-7863 FAX：03-6685-5265 MAIL：pip-pr@vectorinc.co.jp

～「プロ・フィッツ」ブランドについて～

「スポーツを楽しむすべての人からケガや疲労の不安を取り除き、“スポやか※”に生きる未来に寄り添う」ことをブランドコンセプトに定め、2019年2月に誕生。今年で1周年を迎えるピップのスポーツケア用品ブランドです。

。トラブルが起きてからだけでなく、“トラブルを起こさないためのスポーツケア用品の開発”を目指し、従来のケア用品発想を超え、新たな視点で製品開発を行っています。健康意識と向上心を併せ持ち、スポーツを楽しむ人々のニーズに対応した製品カテゴリーの拡大を目指しています。

※スポやかとは「スポーツ」と「健やか」を組み合わせた造語

「プロ・フィッツ®」はピップ株式会社の登録商標です

《詳細》

サイト名：マラソン初心者必見！レース1ヶ月前からの練習方法とおすすめテーピング

URL：https://pip-profits.com/special001/?utm_source=twitter&utm_medium=social&utm_campaign=gouprunning_reply01

ピップ製品情報ホームページ <https://www.pipjapan.co.jp/products/>
プロ・フィッツブランドサイト <http://www.pip-taping.com/>

＜本リリース・商品リリースに関するお問い合わせ＞

ピップ PR 事務局（株式会社アンティル内）：藤田・根本・村本

TEL：03-6821-7863 FAX：03-6685-5265 MAIL：pip-pr@vectorinc.co.jp