

## 順応

負荷が体の適応能力を超えない限り身体は適応します。オーバーユース障害は、身体の解剖学的構造（骨、腱、筋肉）が過重な負荷を受けることで引き起こされます。身体に新しい刺激を与える際は段階を踏んで取り入れなければなりません。  
（坂、運動量、強度、路面、靴...）

### 運動量（最大トレーニング量の60%から始める）

- トレーニング増加量は週に10%以上を超えないこと。
- 毎週の長距離ラン：1週間に10分（5～15分）ずつ増やします。
- 走る距離を細かく分け、必要におうじて1回のランごとに1分間歩くインターバルを取り入れる（ラン9分/ウォーク1分...ラン14分/ウォーク1分）。
- 運動量が多い週には、身体へのストレスが少ないクロストレーニングアクティビティ（自転車、アクアジョギング）を追加する。（その週の総運動量の35%まで）

### 強度

- 1週間あたり（総運動量の）3%強ずつ高める。

### 地面

- 可能な限り変化に富むコースを選ぶ。
- 道路上やトラック上よりも、硬くて不規則な地面（坂なしのクロスカントリー用コース）でのトレーニング量を増やすほうが簡単です。

### 坂

- 段階的に：走る距離と坂の数を計算します。

### 靴（類似のミニマリスト・インデックス- 最小限計数+/- 10%）

- 家で2日間歩きます。
- 短距離ジョギング（1週目）
- インターバルジョギング（2週目）
- 長距離ジョギング（3週目）
- 毎週の長距離ランニング（4週目）

ランニングシューズが身体に悪影響を起こす要因となるときには、随時交換する必要があります（靴底の変形、使い過ぎなど）。

その靴で走った距離を履き替える目安とするのは正しくありません。

新しいタイプの靴に履き替えるときは、ミニマリストインデックスの数値が10～20%変化するごとに1ヶ月ほどの適応期間が必要だと計算してください。数値が上がる場合も下がる場合も同様です。