

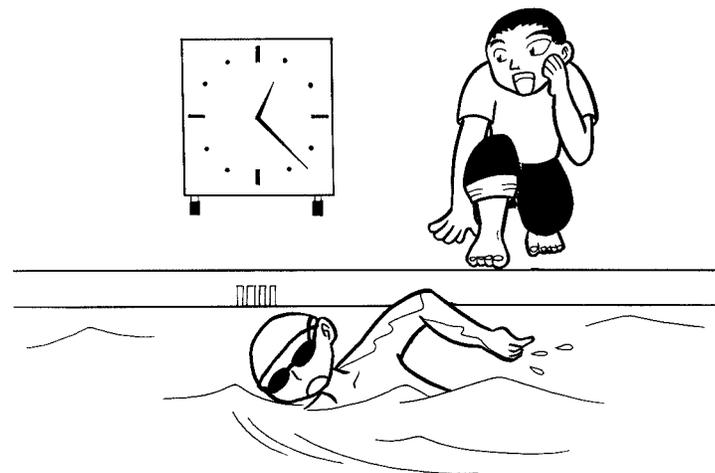
競泳における持続的トレーニング強度の設定に有効なフィールドテストの検討

研究代表者 別府女子短期大学 松波 勝
 解説 佐々木 隆

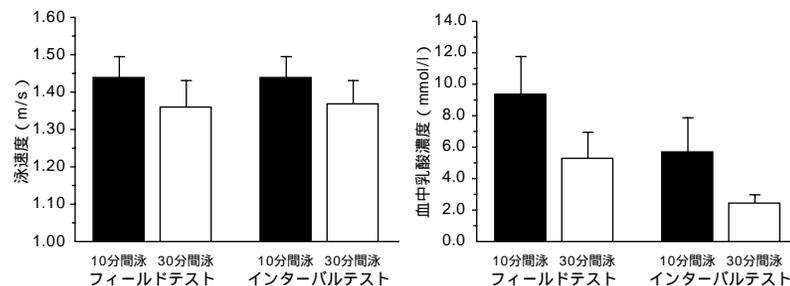
有酸素能力の指標となりうるフィールドテストには、10分間泳、30分間泳、600m泳、2000m泳などがあります。この研究は、30分間泳とOBLAスピードとの相関が高くしかも比較的短時間で行うことができる10分間泳を取り上げ、持続的トレーニングの強度としての泳速度の有効性を検討するものです。これは血中乳酸濃度の測定を必要としないので、トレーニングの現場では簡便で有用なフィールドテストといえます。

被験者は男子大学競泳選手9名で、10分間泳、30分間泳から得られた泳速度で200m×10回のインターバルテストを実施しました。

その結果、10分間泳は30分間泳に比較して泳速度では1.05倍、血中乳酸濃度では2.50倍、心拍数では、1.08倍の高い値を示し、この差はいずれも統計的に有意と判定されました ($p < 0.05$)。これらのことから、10分間泳は競泳トレーニングにおける持続的運動強度を設定するフィールドテストとして有効だということがわかりました。



10分間泳は競泳トレーニングにおける持続的運動強度を設定するフィールドテストとして有効だ。



フィールドテストとインターバルテストにおける10分間泳と30分間泳の泳速度と血中乳酸濃度の比較