

エキスパート3 「持久力を鍛える」

岐阜県まると学園ホームページより抜粋・引用

https://gakuen.gifu-net.ed.jp/~contents/kou_hokenn/hoken/02purpose/023content.html

【持久力を高める】

持久力を高めるトレーニング

著作権の関係から非表示とします。

心拍数を毎分120～150拍程度の運動強度に保ちながら、20～30分間運動を持続するトレーニングです。

インターバルトレーニング：

運動と不完全休息を交互にくり返すトレーニング方法です。

著作権の関係から非表示とします。

でも広くおこなわれています。

RUNNALホームページより抜粋・引用

<https://runnal.com/18027>

持久力は主に「全身持久力」と「筋持久力」があります。全身持久力とは、長時間運動を続けるため

著作権の関係から非表示とします。

久力が高いと言えます。また、同じ走る種目でも、50m 走や 100m 走といった短い距離の速さは全身持久力の関係から非表示とします。

筋持久力

全身持久力は長時間運動を続けるための能力。一方、筋持久力とは筋肉を長時間働かせるための能力

著作権の関係から非表示とします。

いて、少ない負荷でも回数を多くすると、疲れてくるのは筋持久力が関係しています。

持久力をつけるトレーニング方法

LSD

持久力は全身持久力と筋持久力があり、全身持久力とともに筋持久力の向上も期待出来るのが LSD

著作権の関係から非表示とします。

そんな場合は、LSD で遅筋を鍛え、筋持久力を強化しましょう。

筋トレ

全身持久力をつけるには、ジョギングやウォーキング、自転車といった有酸素運動が効果的。また、

著作権の関係から非表示とします。

筋肉を動かし続けるための筋持久力を鍛えることが出来ます。

問い 次のトレーニングを具体的に考えてみよう。

1 筋持久力のトレーニング

具体例をあげて説明できるようにします。以下同じ。

2 全身持久力のトレーニング