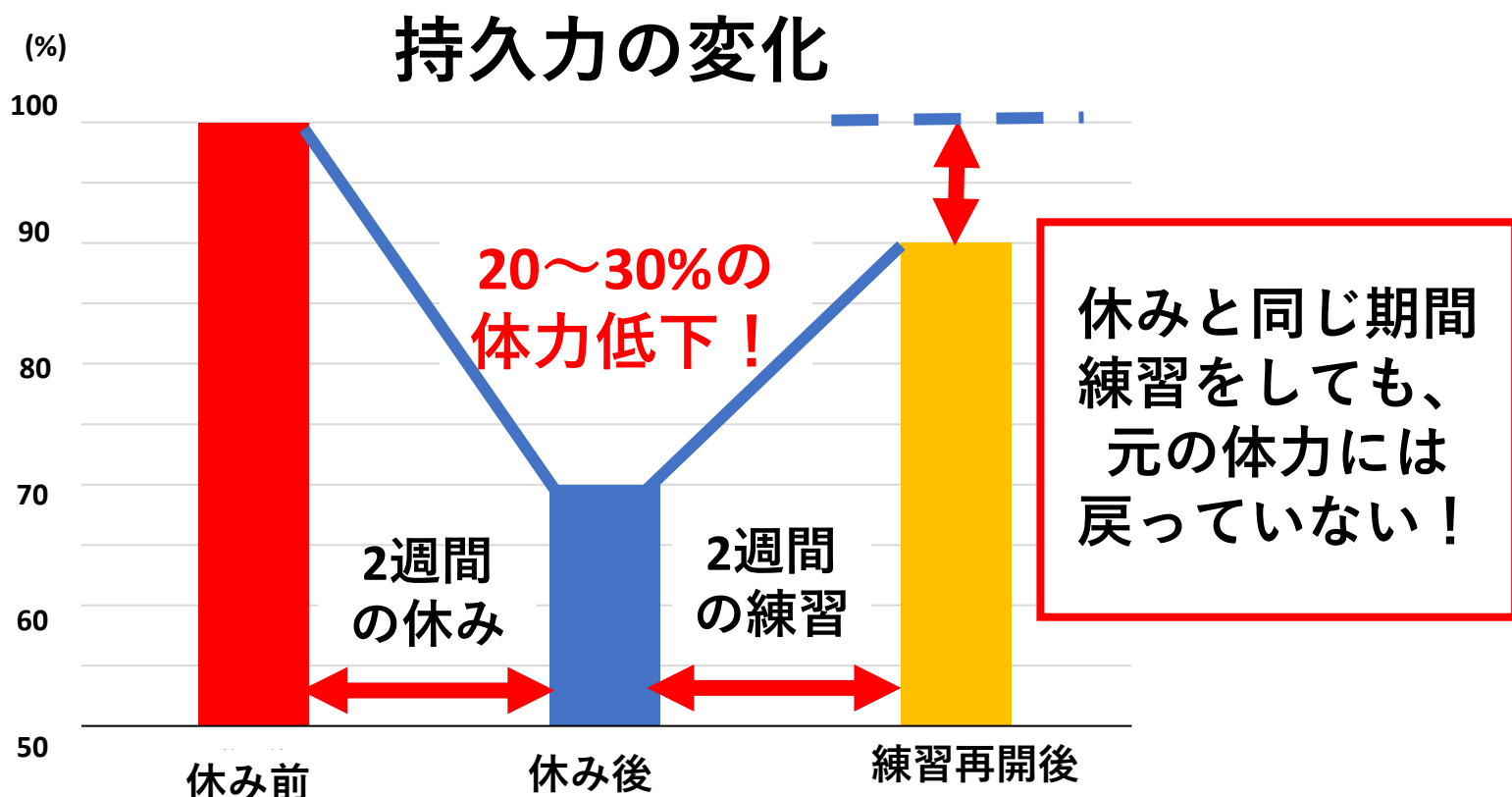


自宅でできるトレーニング

～持久力編～



運動しないと、体力はどうなるの？



Houston et al の報告を基に作成

元の体力に戻るには
休みより多くの期間が必要！



持久力を維持する
トレーニングが重要！

負荷は心拍数で調整！

最大心拍数（さいだいしんぱくすう）

13～15歳の最大心拍数は約200拍/分

「220－年齢＝最大心拍数」



**練習後に心拍数を
チェックしよう！**

心拍数の測り方

写真のように「みやく」（ドクドクと動く回数）を15秒間数えて、その数字に4をかけましょう



手首の血管



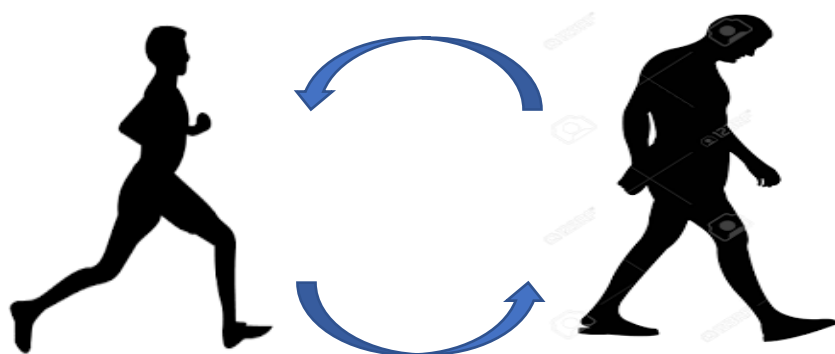
首の血管

どんなトレーニングをすればいいの？

持久力の維持には高強度のインターバルトレーニングを週に1~2回！

例：最大心拍数の90%以上の運動を20~30秒と、ゆっくりの運動を30~40秒これを1本として4本×4セット程度・セット間には約1分の休みをとる

Silva et al (2015)の報告



ただし、今の時点で急に高強度の運動を行うとケガの原因にもなります。

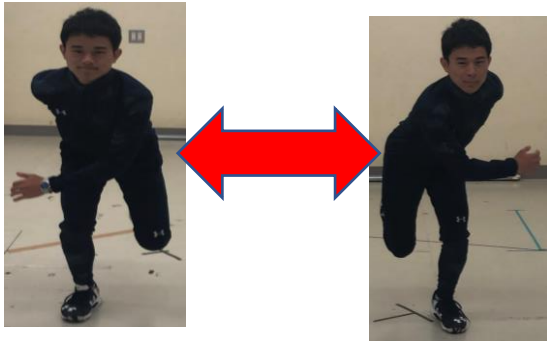
まずは最初の週には20~30分程度のジョギングを週に1~2回行います。

体が慣れたら最大心拍数の70%程度の運動を30秒とゆっくりの運動を30秒を4本×3~4セット行い、徐々に高強度の運動に移りましょう！

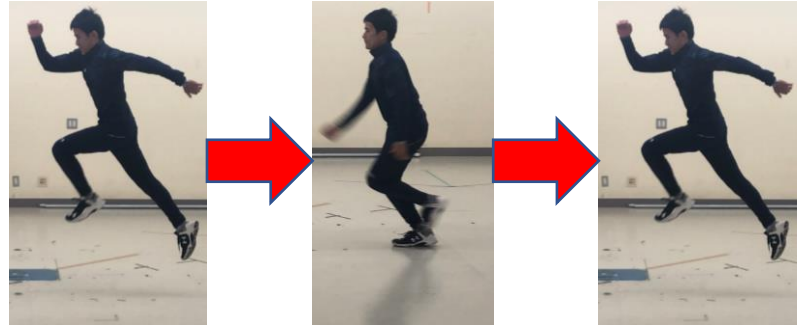
さらにドリルなどを行うと効果的！

Silva et al (2015)の報告

例：片足ジャンプ



例：バウンディング



トレーニングをするにあたって



ケガ予防のため、ストレッチとウォーミングアップは確実に行いましょう！



もっちゅうアップを行いましょう！



感染を防ぐために



集団でのトレーニングは避けましょう！



手洗いを
行いましょう！



体調が悪い場合は
しっかり休みましょう