

2-3・4 技能と体力／体カトレーニング

○目標心拍数の設定

$$\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}\} \times \text{運動強度}(\%) + \text{安静時心拍数}$$

○心拍数に応じたトレーニング効果

心拍数	%	トレーニング効果
bpm	100%	【最大酸素摂取量の向上】 スピードの向上
bpm	95%	
bpm	90%	【無酸素性能力の向上】 スピード持久力の向上 乳酸耐性の向上
bpm	85%	
bpm	80%	【有酸素能力の向上】 効果的な持久力の養成
bpm	75%	
bpm	70%	【有酸素能力の基礎】 効果的な脂肪燃焼効果 体力の向上
bpm	65%	
bpm	60%	【体力の回復】 初期トレーニング 基礎体力作り
bpm	55%	