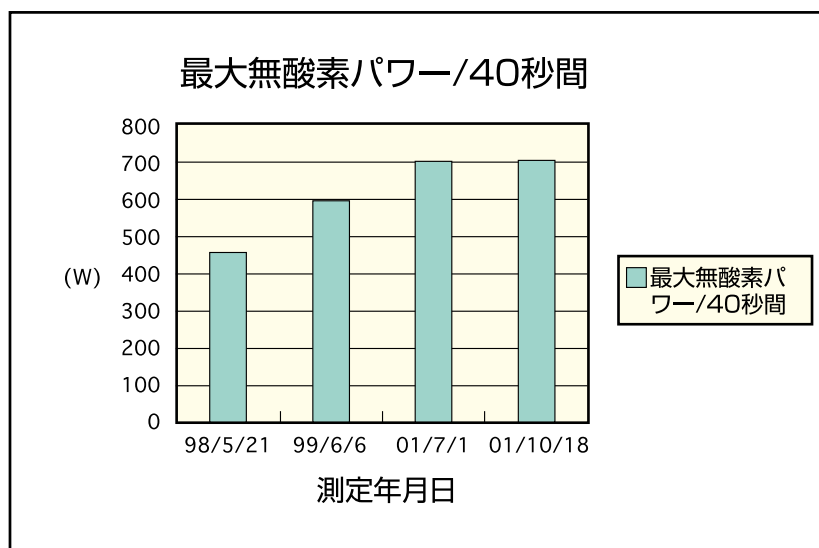




	98/5/21	99/6/6	01/7/1	01/10/18
最大無酸素パワー/40秒間(W)	442	566	668	666

図・表 9

中学校から順調に低速・高速条件での筋力がアップしてきています。特に高校2年生から除脂肪体重の増加とともに急激に筋力がアップしてきているのがわかります。この時の除脂肪体重の達成率は90%後半を示しています（図・表 1、3、4、19）あらためて筋力アップには除脂肪体重の増加が影響していることがわかります。また、年を追うごとに伸展・屈曲の左右の筋力差がなくなってきたといえます（図・表 3、4）。これは、スキー競技を考えると左右のターンのバラツキがなくなっているのではないかと考えられます。この点については、測定結果の説明時に左右差がなくなるよう意識してトレーニングするようアドバイスしてきました。今年度は測定する時期にケガのために測定できなかったのが残念でした。しかし、今年度は特に、パワーのアップ、スピードの持久性に重点をおいた徹底したパワートレーニングを実施してきているので、確実にレベルアップしていることは間違いないと思われます。

（２） 女子B選手

測定年月日 98／5／18（中学3年）・99／6／6（高校1年）、
01／8／11（高校2年）・02／6／29（高校3年）

①身体組成

測定値は、以下のとおりです。