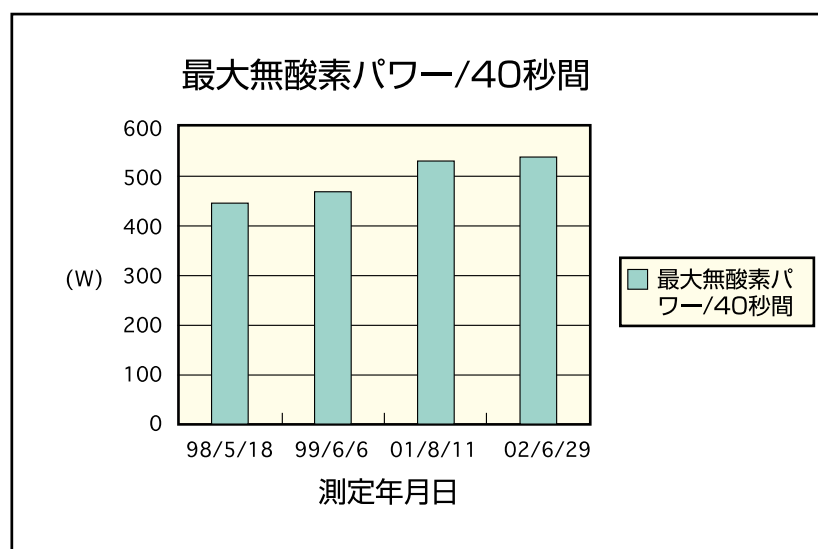




	98/5/18	99/6/6	01/8/11	02/6/29
最大無酸素パワー/ 40秒間(W)	442	472	536	539

図・表 18

除脂肪体重の増加とともに筋力もアップしていますが、高校1年生の時の測定時にケガをしていたので測定結果に影響していたのではないかと思います。特に左大腿部前面・脚伸展パワーにその影響が出ています。しかし、高校2年生の年にはしっかり筋力が戻っています。右足より筋力が高くなっているのは、ケガをしている足をカバーするために意識的に筋力を上げているためだと思われます。左足に関して高校3年生時は、低速条件では十分ですが高速条件での筋力が若干落ちています。高速条件・筋持久力は一時的には戻っていたかもしれませんが十分ではなかったのではないかと思います。ただ、測定した時期は6月でシーズンインまでには十分期間があったので、この点は改善されていたのではないかと思います（図・表12・13・14・15）。男子選手と同様、高校1年生から高校2年生の時期に筋力・筋パワー値が著しくアップしているのがわかります。特に筋持久力と腕伸展パワーのアップが特徴的です（図・表14・16）。アルペンの回転競技の競技時間（レースタイム）はスタートしてからゴールまで約50秒前後、大回転は約60秒前後です。これらの競技特性を考慮すると、筋持久力の測定値がアップするということはアルペン選手にとって競技成績に大きな影響を及ぼすのではないかと考えられます。

3) 達成度

目標値…筋力・筋パワーに関して全国レベルの大会で上位入賞するために必用であると思われる数値。（当センターの筋力・筋パワーの蓄積データの平均値、標準偏差、度数分布及び上位入賞者との比較等を考慮して求めた数値）

達成度…目標値に対してパーセントで表したもの。