



(2) 高校生クロスカントリー・スキー（女子）選手の場合

- ・最大酸素摂取量は数値が48.7ml/kg・分から52.8ml/kg・分へと増加
- ・疲労困憊した時の最高速度は270m/分から290m/分に向上
- ・低速ランニング（150m/分付近）での酸素摂取量及び心拍数が低下
- ・180～240m/分での血中乳酸が低下
- ・LT値も210m/分から230m/分に増加

1年間のトレーニングによって心肺機能から運動の経済性まで全般にわたって改善されたことが伺えます。

数値は全体的に向上していますが、最大酸素摂取量は競技特性を考えるとまだ不足しています。今後、さらに強度の高い持久力養成のためのトレーニングの実施が必要と考えられます。

