



(3) 高校生クロスカントリー・スキー（男子）選手の場合

- ・ 最大酸素摂取量数値は50.7ml/kg・分から57.0ml/kg・分へと向上
- ・ 疲労困憊した時の最高速度は300m／分から330m／分へと向上
- ・ 低速ランニングにおける酸素摂取量は変化なし
- ・ 心拍数は低速ランニングにおいて低下
- ・ 血中乳酸はランニング速度が高いほど改善傾向を示す。
- ・ LT値も230m／分から260m／分に向上

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と、さらに経済性を改善するための持久性トレーニングの両者が必要と考えられます。