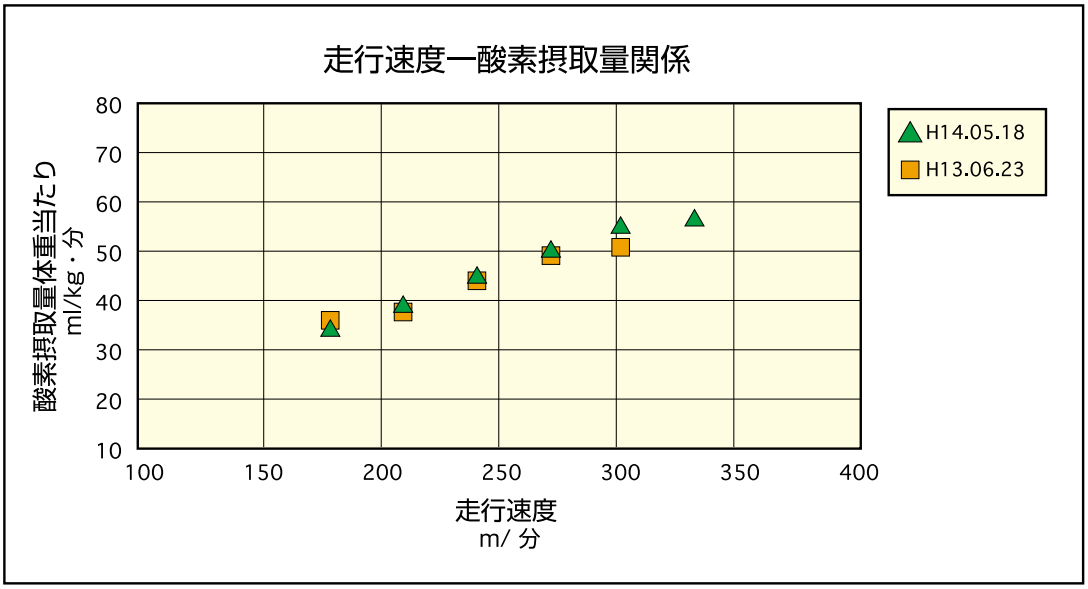
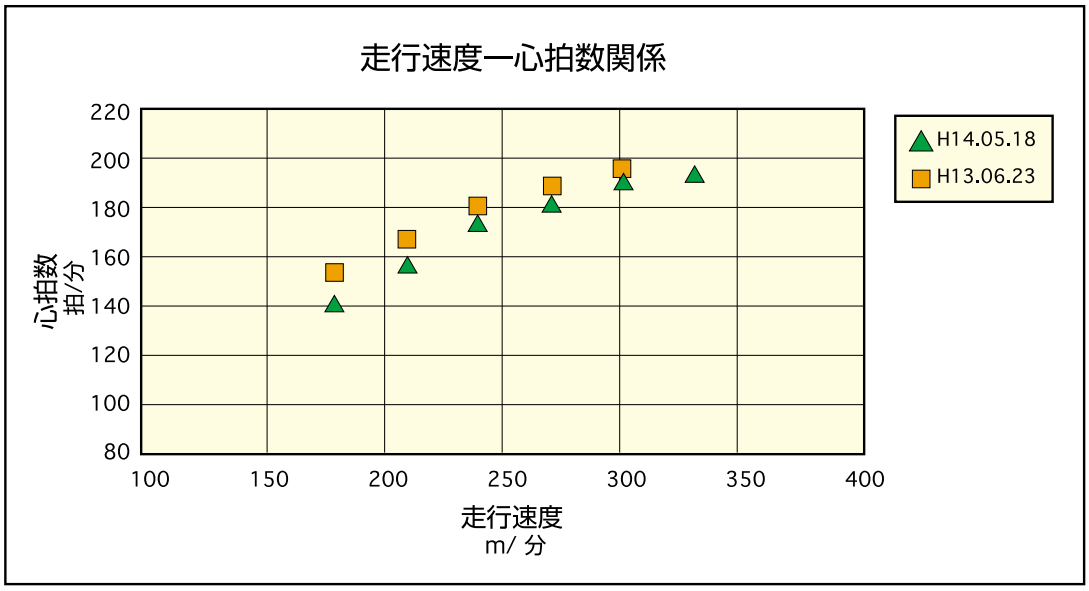

走行速度ー酸素摂取量関係
酸素摂取量体重当たり
ml/kg・分
80
70
60
50
40
30
20
10
100
150
200
250
300
350
400
走行速度
m/ 分
H14.05.18
H13.06.23


走行速度ー心拍数関係
心拍数
拍/分
220
200
180
160
140
120
100
80
100
150
200
250
300
350
400
走行速度
m/ 分
H14.05.18
H13.06.23