



以上のように3選手でそれぞれトレーニング効果がみられましたが、3選手ともより高い競技レベルに到達するためには、今後質の高いトレーニングへの取り組みが必要と考えられます。また、数値の変化の仕方は細かく分析すると選手の特徴が明確になってきます。選手個人の特性に応じたトレーニングが必要になってきます。LT値はここで紹介した3選手のいずれも向上しており、筋肉のエネルギー代謝能力等に改善があったものと推測されます。

これからは、選手のデータの変化を細かく分析した上でトレーニングを立案していくことが大切です。

