

江津工業高校ボート部

令和5年7月2日(日)リハビリテーションカレッジ島根(浜田市三隅町)において医・科学サポート事業を実施しました。今回、体力測定として、運動中の呼吸を調べて、最大酸素摂取量とAT(無酸素性代謝閾値:有酸素運動から無酸素運動に切り替わる転換点となる運動強度のレベル)を割り出すことをしました。

この測定により、個人のトレーニング強度レベルがわかり、それぞれに合った強度でトレーニングすることが可能になります。これまで、トレーニング時には、心拍数を測定し記録を測定していましたが、今後さらに質の高いトレーニングができると考えています。

また、バランスボールを使用したトレーニングや、ストレッチなども実施していただき、力を入れるだけでなく体の動作方法などを確かめました。

