

また、今後は、インターバルトレーニングを継続して、ラップの変化を観察していこうと思います。

・インターバルトレーニングって？

回復を挟みながらの運動を繰り返すトレーニング方法です。
回復を挟む理由は、その後の運動の強度を高めるためです。

例えば、同じ500mの練習でも、休息なしで泳ぐと、最初の100m前後で疲労のために減速してしまい、以降は強度の低い運動がダラダラと続くこととなります。
これを、50mx10本に分けてその間に適切な休息を挟むと、各50mの運動強度が高く維持できる、という理屈です。

そのため、このトレーニングの目標は、いかに強度を維持できるかになります。

・実際のラップタイムからわかること

- 運動強度は、最大の強度に対して何%という数値ですが、水泳ではタイムが取りやすいので、ベストタイムの何割増しか（インターバルのラップ÷ベストタイム、強度の逆数）で数値化することが多いです。

- 【1、2レーン】は、少しでもタイムを上げたい方々と勝手に思っていますが、灰色で囲んだエリアを参照すると、運動強度がバラついているのがよくわかります。

- ざっくりと、ラップがベストの120%（2割増し）を基準に、それ以上と以下に分けると、

120%以下：強度は十分⇨休息は十分です。
⇒次のステップは、休息時間を短くするか、逆に休息時間をさらに長くしてダッシュ系を増やすか、になります。

120%以上：強度が足りません。
⇒次のステップは、強度を上げる一択ですが、その前に、強度が上がらなかった理由を考える必要があります。

- 強度の差の理由

練習強度の差は、泳力⇨50mのベストの差では説明が付きません。

・再チャレンジ

以上、くどくどと書きましたが、説明なしの頭ごなしの指示は避けたい、
また、意図を納得しないままでは練習に気合が入らないだろう、という理由からです。

次回、4/18は、同インターバルで強度120%に再挑戦してみてください。

- 【3、4レーン】はインターバルトレーニングはかなりきつかったかと思いますが、
トレーニングよりも先に、効率的に前に進むストロークを作ろうと思います。

- 既に、抵抗の少ないフォームはかなり身につけていると思いますが、
マイナス要素を減らすだけでなく、プラス要素を増やすことに重点を置きたいです。

- その先は、試合に出たいか、タイムを上げたいか、という志向に基づいてメニューを工夫するので、
お気軽に希望等をお聞かせください。