

# 無酸素性作業閾値のトレーニングスピードの推測 —T2000 を用いた AT スピードのトレーニングへの応用—

田中孝夫  
鹿屋体育大学

キーワード: 無酸素性作業閾値, 持久力, インターバルトレーニング, トレーニングスピード

## 【要 旨】

KT 水泳部女子は, 2008 年の日本学生選手権大会 (以下インカレ) 団体総合で 4 連覇を達成する事ができた。本学は 1981 年開学の若き大学であるが水泳部女子の過去 10 年間のインカレにおける総合成績は, 11 年 2 位, 12 年 3 位, 13 年 4 位, 14 年 6 位, 15 年 7 位, 16 年 3 位, 17 年~20 年 1 位の成績を残している。KT 大学は, 立地条件が大きく影響していると思われるが, 一流選手の獲得は非常に難しい状況にある。大学女子競泳選手の大幅な記録更新の要因について, ここでは資料と実際のトレーニングの両面から考え, 記録更新の要因について解明することができれば, 競泳コーチの今後の指導に役立つのではないかと考える。

スポーツパフォーマンス研究, 1, 65-73, 2009 年, 受付日: 2008 年 11 月 28 日, 受理日: 2009 年 2 月 24 日  
責任著者: 田中孝夫 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町 1 鹿屋体育大学 tanaka@nifs-k.ac.jp

-----

## **Estimation of training speed at anaerobic threshold Application of AT speed using T2000 for training**

Takao Tanaka

National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: anaerobic threshold, endurance, interval training,  
training speed

## **[Abstract]**

KT University's women's swimming team achieved its fourth straight all-around victory in 2008 in the Japan Student Championships. Although KT is a relatively young university, established in 1981, the overall results of the women's swimming club in intercollegiate events over the past 10 years were second in 1999, third in 2000, fourth in 2001, sixth in 2002, seventh in 2003, third in 2004, and first in the four years from 2005 thru 2008. KT university finds it extremely difficult to attract top-class swimmers to enroll as students,

mainly because of the university's location. It should therefore be useful for future coaching of competitive swimmers to determine requirements for establishing new records both in terms of reference materials and from the point of view of actual training.