

トレーニングの準備

受付後、アプリをダウンロードし、胸に巻くタイプの心拍計を装着します。トレーニング中の心拍数をリアルタイムにスマートフォンに送信します。



講義

年齢と安静時の心拍数で計算した予備心拍数から目的の運動強度での心拍数を求めます。有酸素運動を一緒に行くと、筋トレによる血管機能の回復が早くなるとのこと。



移動

レベルによりグループ分けされ、担当学生と一緒にグループ単位で駒沢オリンピック公園総合運動場ジョギングコースまでウォーキング。



トレーニングの説明

インターバルトレーニング：ランニングとウォーキングを繰り返し、持久力の向上や心肺機能の強化ができます。

LSDトレーニング(Long Slow Distance)一定のペースを保って長時間走ることによって持久力向上、体脂肪減少が期待できる。



1周目 心拍数計測

担当学生の指示により2分間ランニング、1分間休憩を4段階の速度で行い、心拍数を計測しました。



休憩

測定した心拍数でインターバルトレーニングとLSDトレーニングとの指摘速度を計算しました。



2周目 トレーニング

計算したデータを使って、実際にトレーニング。自分の目的に適したペースを実践し、指導しました。



アンケート記入・解散

教室に戻り、アンケートに記入したら解散です。暑い中でしたが、楽しくトレーニングできました。お疲れさまでした！



参加者の声

- ・自分に合ったペース配分を知ることができ、今後のトレーニングの参考になった。
- ・久しぶりのランニングでしたが、学生の方が親切で楽しく走ることができました。今日をきっかけにまた少しずつランニング再開しようと思っています。参加してよかった。
- ・最初は走れるか不安だったが、なんとか最後までついていけて安心しました。丁寧に指導＆付き合ってくれた学生さん達に感謝です！これを機に有酸素運動頑張ります。

