

# B03 陸上トレーニング LAND TRAINING

# B03

# 陸上練習 LAND TRAINING

小計32p = 中目次1+本文31+blank0  
印刷版: ファイル数:31, ページ数31p  
デジタル版: ファイル数:31, ページ数31p  
ファイルサイズ:約13MB

陸上トレーニングの中心はロウイングエルゴメータに移行しつつある。しかし単調なエルゴメータでのトレーニングの反復だけに依存しすぎると、さまざまなリスク(スポーツ障害, 心理的な問題)を背負い込む。「多様なトレーニング」ということの潜在的な有用性, 必要性をよく認識してほしい。

RM4での新規掲載: [RM4] ↓

## B03-0 陸上トレーニングの基本 3ファイル, 3p

- B03-001 陸上トレーニングの要点
- B03-031 安全と故障予防1
- B03-032 安全と故障予防2

## B03-2 一般的陸上トレーニング各論 11ファイル, 11p

- B03-213 トレーニング機器
- B03-231 ウォームアップ
- B03-232 クールダウン
- B03-233 ストレッチシート
- B03-241 サーキットトレーニング
- B03-251 ウェイトトレーニングの特性
- B03-252 ウェイトトレーニングの基本
- B03-253 フリーウェイト1 -スクワット, リフト-
- B03-254 フリーウェイト2 -クリーン, ロウ, プレス-
- B03-255 ウェイトトレーニングプログラム
- B03-261 ランニング, 水泳, サイクリング

## B03-4 マシンロウイングトレーニング 11ファイル, 11p

- B03-401 ロウイングエルゴメータ
- B03-411 エルゴ:ドラッグファクタ [RM3]
- B03-440 エルゴメータでの計測とトレーニング
- B03-442 エルゴ:ワット, カロリー表示の理解 [RM3]
- B03-451 エルゴに働く水平力
- B03-452 エルゴスコア(統計)の視覚化 [RM3]
- B03-461 エルゴスコアの体重換算 [RM3]
- B03-462 エルゴスコアから潛力開発度の試算 [RM3]
- B03-463 1/18 乗則に基づくペース標準曲線 [RM3]
- B03-464 (試行)1/10 乗則とした場合の標準曲線 [RM3]
- B03-465 体重換算早見グラフ

## B03-5 陸上での技術練習 3ファイル, 3p

- B03-501 技術練習
- B03-512 エルゴの基本テクニック(初心者用) [RM4]
- B03-513 ストラップドリル [RM3]

## B03-8 チームトレーニング 1ファイル, 1p

- B03-811 チームトレーニングの設計

## B03-9 ライブラリ 1ファイル, 1p

- B03-901 MAPP エルゴ解析 2003・日本語訳

## B03-3xx トレーニング解析 1ファイル, 1p

- B03-751 エルゴに働く水平力の理解 [RM3]