

結果

実験時条件

実験は各プロトコル別日に行った。実験時の条件を表と表に示す。なお、体重あたり酸素摂取量に使用される体重は、  
[H]

[H]

実験結果

図、図、図、図に実験結果のグラフを示す。凡例は各グラフの下部に示した。なお、凡例中の light は低強度プロ  
低強度プロトコルと高強度プロトコルにおける VO2

[H]

[width=12cm]fig/light<sub>h</sub>ard<sub>v</sub>o2TTTTTTTTTTTTTTTTTTTTVO2

低強度と高強度における酸素摂取量の変化（図）を見ると、高強度において、低強度よりも酸素摂取量が大きくなって  
酸素摂取量のピーク位置を見ると、低強度、高強度いずれの場合においても、酸素摂取量の最大値位置は 15 分付近で  
低強度プロトコルにおける VO2 とパワー

[H]

[width=12cm]fig/light<sub>v</sub>o2<sub>p</sub>owerTTTTTTTTTTTTTTVO2TTTT

低強度における酸素摂取量とパワーの比較（図）では、負荷の漸増によって増加し 15 分時点で最大となった酸素摂取  
ピーク位置を見ると、酸素摂取量とパワーの最大値位置は 15 分付近で一致していることが分かる。  
低強度プロトコルにおける VO2 と心拍数

[H]

[width=12cm]fig/light<sub>v</sub>o2<sub>h</sub>rTTTTTTTTTTTTTTVO2TTTT

低強度における酸素摂取量と心拍数の比較（図）において、ピーク位置を見ると、酸素摂取量と心拍数の最大値位置は  
高強度プロトコルにおける VO2 とパワー

[H]

[width=12cm]fig/hard<sub>v</sub>o2<sub>p</sub>owerTTTTTTTTTTTTTTVO2TTTT

低強度における酸素摂取量とパワーの比較では、負荷の漸増、漸減を行った際に、酸素摂取量は増加時と同様の傾向で  
ピーク位置を見ると、酸素摂取量とパワーの最大値位置は 15 分付近で一致していることが分かる。  
高強度プロトコルにおける VO2 と心拍数

[H]

[width=12cm]fig/hard<sub>v</sub>o2<sub>h</sub>rTTTTTTTTTTTTTTVO2TTTT

高強度プロトコルにおける酸素摂取量と心拍数の比較（図）では、高強度における酸素摂取量とパワーの比較（図）で  
ピーク位置を見ると、酸素摂取量と心拍数の最大値位置は 15 分付近で一致していることが分かる。