

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_hard_vo2TTTTTTTTTTTTTTTTTTTTVO2

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_vo2_powerTTTTTTTTTTTTVO2TTTT

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_vo2_hrTTTTTTTTTTTTVO2TTTT

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_vo2_powerTTTTTTTTTTTTVO2TTTT

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_vo2_hrTTTTTTTTTTTTVO2TTTT

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。