

図3 ●ウォーミングアップの時間と筋温、直腸温および作業（956kgm）

所要時間の変化¹⁾

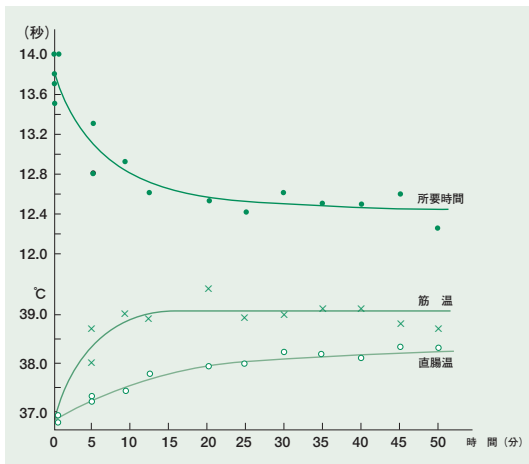
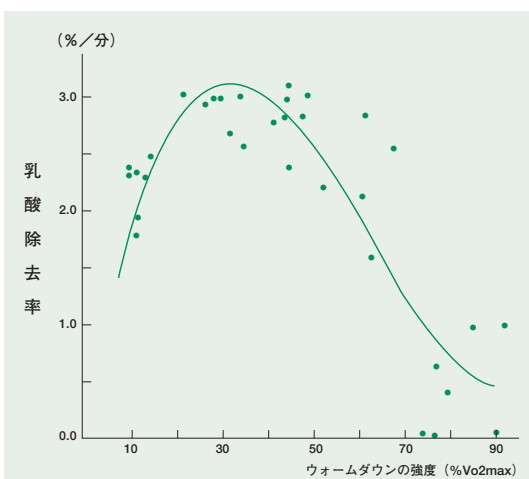


図4 ●ウォームダウンの強度と乳酸除去率との関係²⁾



息が考えられるが、後者の場合はストレッチ、スポーツマッサージなどが次の試合のために有効である。

強度については、「楽である」と感じるくらいのものでふさわしく、負担を感じさせるようなウォームダウンは決して効果的とはいえない。時間は10分から15分という短いもので行う。

【引用文献】

- 1) Asmussen, E., et al : Body temperature and capacity for work. *Acta Physiol. Scand*, 10 : 1-22, 1945
- 2) Belcastro, A.N., et al : Lactic acid removal rates during controlled and uncontrolled recovery exercise. *J Appl Physiol*, 39 : 932-936, 1975