





体育医学から見たインターバル練習の効果について述べる。次に筋系について述べる。

循環系器管の強化と共に筋肉も強化しなければならぬわけだが、筋肉の力を強くさせる為には筋肉のストックを大きくしなければならない。

しかし筋肉のストックを大きくすると、血液の循環が悪くなる。そこで血液の循環をよくすると筋肉のストックが減る。

この二つのかねあいが大事なわけで、そこに平素のトレーニングをいかにやるかと課題になってくる。

この二つのものを兼せんするには、「静的動作」と「動的動作」を合せなければなりません。つまりくり返し動作を行うことである。これは、インターバル練習が最も効果的なものである。一寸休むと筋肉が発達すると共に血液循环がよくなり、一見スマートのようで強じんな筋肉が出来るのである。

(動的動作とは持久性はないが一時的に非常に強い力を出す動作であり、静的動作とは、一時的な強い力がないが持久性のある動作である)。

3. 次に神経系について述べる。

人間の体には、交感神経と副交感神経と相反する作用をする二つのものがある。

交感神経は、脈博数を多くしたり、血压を上げたり血管を広げたり、呼吸数を早くしたり、体仕事を事の方に順応させる神経である。副交感神経は、前者と逆の作用をするもので、休息する方向に都合よく順応させる神経である。運動した後で筋肉が変ってしまう。これが前に述べたスプリントのない泳ぎになつたり、オームがくすぐれてスランプに陥る原因となつてゐる。

## 水泳のインターバル練習について(下)

渡辺良三

二、筋系について述べる。

筋肉も強化しなければならぬわけだが、筋肉の力を強くしなければならない。

しかし筋肉のストックを大きくすると筋肉の力を強化する為には筋肉のストックを大きくしなければならない。

筋肉のストックを大きくすると筋肉の力を強化する為には筋肉のストックを大きくしなければならない。

しかし筋肉のストックを大きくすると筋肉の力を強化する為には筋肉のストックを大きくしなければならない。

筋肉のストックを大きくすると筋肉の力を強化する為には筋肉のストックを大きくしなければならない。

筋肉のストックを大きくしなければならない。