

平成 27 年 4 月 28 日
公益社団法人 日本ボート協会
強化委員会

ナショナルチーム Wattbike 3 分間トライアル平均値

2014 年 12 月から 2015 年 1 月までに計測された Wattbike の 3 分間測定の結果をお知らせします。

測定日：2014 年 12 月 13 日及び 2015 年 1 月 17 日

測定機器：Wattbike Pro (Wattbike Ltd、UK)

測定方法：磁気抵抗レバーは「1」に設定。ケイデンス（回転数）が 100rpm と
なるよう、空気抵抗設定を変更し、3 分間エアロビックテストを行いました。詳
細は Wattbike 社ホームページをご参照ください。

(https://wattbike.com/jp/guide/cycling_tests/3_minute_aerobic_test)

男子：シニア日本代表候補、U23 日本代表

443.4 ± 25.0 Watts

女子：シニア日本代表候補、U23 日本代表、メダルポテンシャルアスリート

306.2 ± 17.0 Watts

故障の危険性の少ないトレーニング方法として、ボート界、特に諸外国において Wattbike が広く用いられています。また、Wattbike の 3 分間 Trial の数値がボート選手のフィジカルと密接に関連することも明らかになりつつあります。日本ボート協会タレント発掘委員会においても、この 3 分間 trial の数値等を用いてタレント発掘事業を展開しています。

2015 年ナショナルチームメンバー（軽量級選手）のスコアを提示することで、ボート選手、及び、新たなタレントにとって Wattbike を用いたトレーニングの目標値になると考え、公表することといたしました。