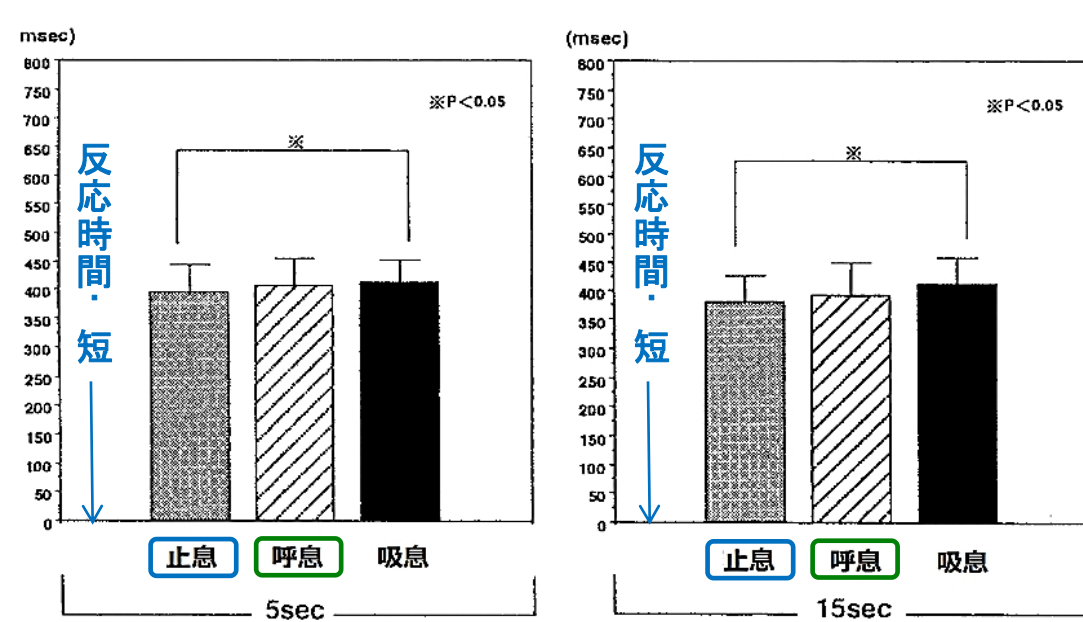


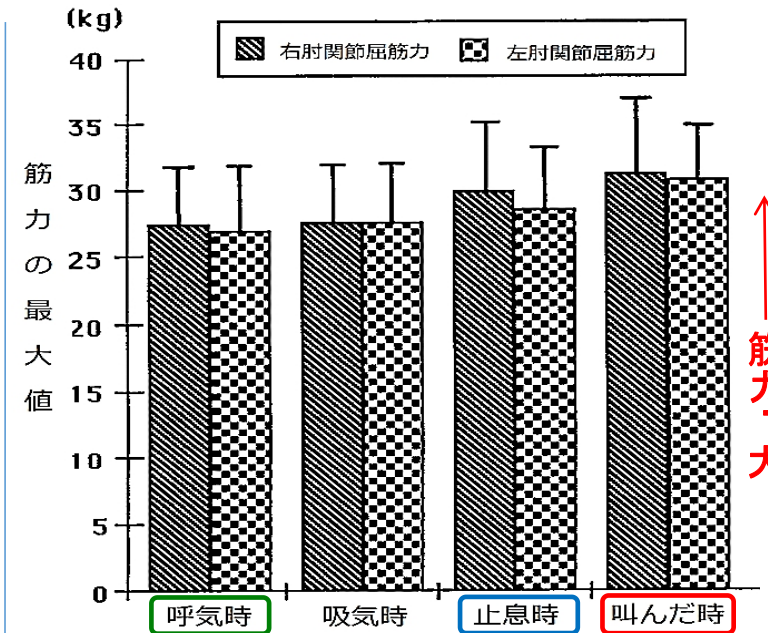
呼吸を使い分けて運動パフォーマンスを高める

正確な動きが必要な時はゆっくり息を吐く



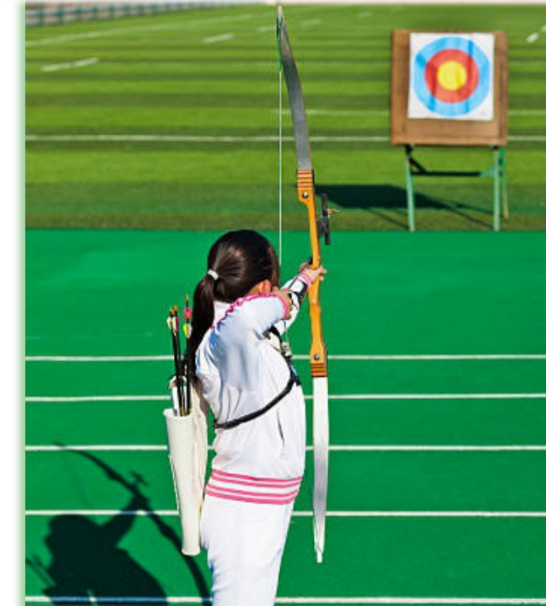
呼吸位相における全身反応時間の比較

(原図の出典: 三重大学教育学部研究紀要 第53巻 自然科学(2002))



各呼吸相における肘関節屈曲力の最大値

(原図の出典: 三重大学教育学部研究紀要 第42巻 自然科学(1991))



素早い反応が要求される時は息を止める



叫べない状況の時は息を止めたままにする



最も強い筋力が必要なときは叫ぶ



<作成: stnv基礎医学研究室>