

R06-303 エルゴスコア(統計)の視覚化

Visualization of Ergo Time

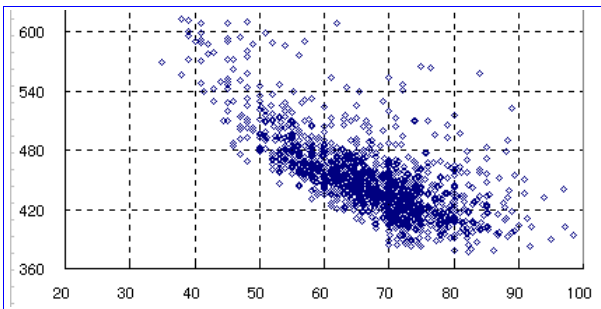
エルゴスコアを視覚化すれば、体重や年齢別に、どのくらいのタイムを出すことが可能か、標準的にはどの程度かが明瞭に判明する。

1 エルゴデータの視覚化

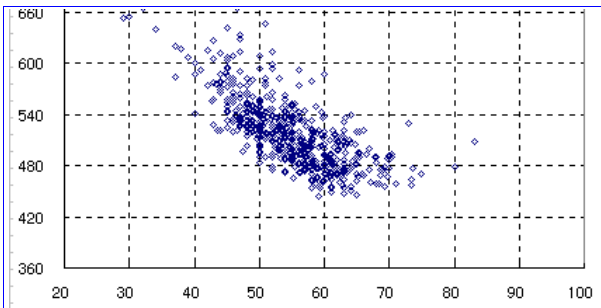
以下は、マシローイング大会のデータの事例である(第11回全国マシローイング大会, 男子1380名 女子541名). 年齢や体重とタイムの関係を示したものである. このグラフ上に、自分の体重をプロットすれば、およそ自分の実力や、あとどれだけがんばれる余地があるかが、見えてくる。

2 体重とタイム

体重は筋量との相関があるために、スコアとも強い相関を示す。(もっとも、筋肉が増加してもその分体重の前後移動に無駄に消費されるエネルギーも増えるので、手放しで有利というわけではないが、このグラフから、は自分の体重でのベストスコアが明瞭に判り、目標をたてることができる。



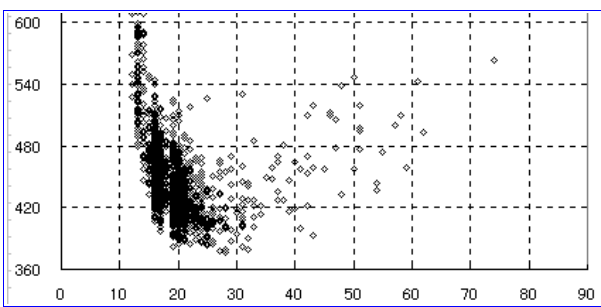
男子の体重(横軸, 20-100kg)とタイム(縦軸, 6-10分)



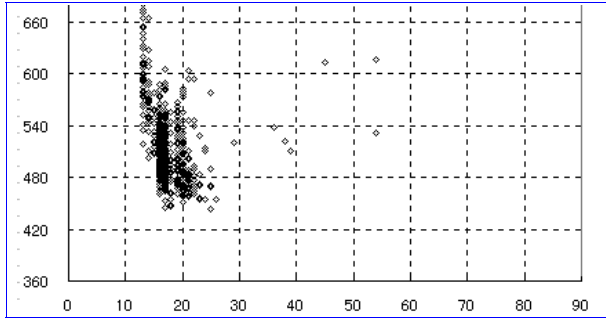
女子の体重(横軸, 20-100kg)とタイム(縦軸, 6-11分)

3 年齢とタイム

グラフから、生理的ピークは、男子約25歳で、女子約21歳辺りと推定される。どちらも、ハードな時機と重なりエルゴの能力が最大限発揮されていないことがうかがわれる。



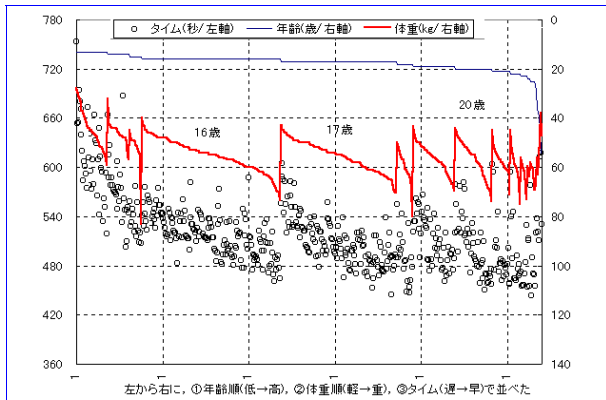
男子の年齢(横軸, 0-90歳)とタイム(縦軸, 6-10分)



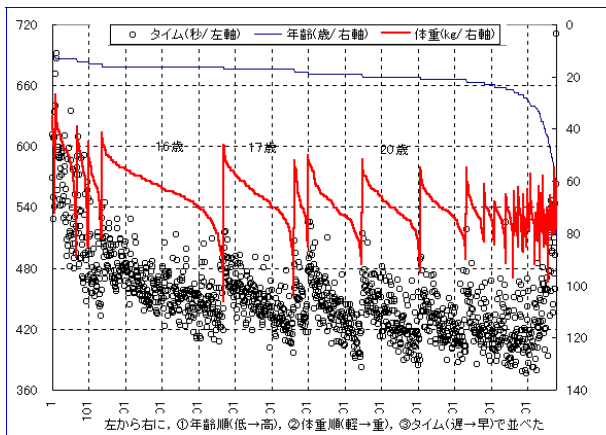
女子の年齢(横軸, 0-90歳)とタイム(6-11分)

4 年齢・体重順のスコア

以下のデータは、やや特殊だが、横軸では年齢順(低→高)、体重順(軽→重)の順に並べたものである。各年齢の体重とタイム、年代ごとの移り変わりがよくわかる。各年齢・体重における標準(平均)的なタイムや目標(最高レベル)と、目標とすべきタイムの目安を見いだすことができる。



男子(年齢・体重順タイム)



女子(年齢・体重順タイム)

このようなデータは、各年ごとに集計し表示して概観すれば、どのように潜在能力が年代的に推移しているかを知ることができる。トップの記録はナショナルチームの検討に重要だが、一般RCではむしろ、全体的な動向を把握することの方がより重要である。