

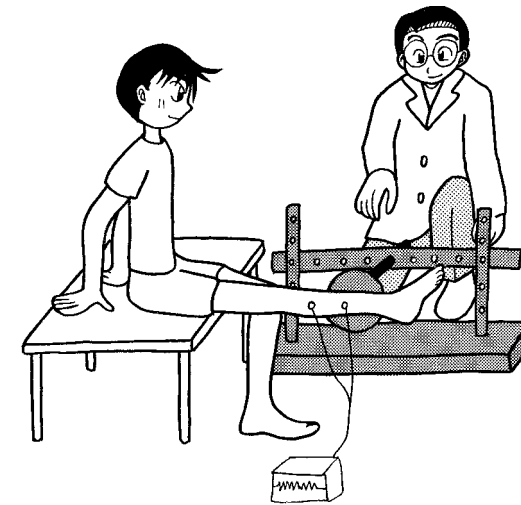
## 筋肉のふるえを利用した 持久性運動中の疲労回復のコツ

研究代表者 鹿屋体育大学 田巻 弘之

長い時間、持続的に力を出していると筋肉がふるえることはよく知られています。このふるえが神経-筋活動および末梢循環におよぼす影響を調べました。

被験者は21～34歳の男子6名で行いました。背屈方向への一定負荷に抗して右脚足関節を保持し続ける、下腿三頭筋の等尺性収縮を長時間持久テストとして実施しました。テスト時に下腿三頭筋各筋の表面筋電図、膝窩動脈血流速度、血圧を記録しました。

研究の結果、ふるえは筋血流を改善し、長時間力を出しているときの神経-筋の機能の低下を遅らせるという意味があると考えられます。



筋肉のふるえは、筋血流の改善と神経-筋の機能の低下の遅延に影響するようだ

