

中高年女性における軽重量負荷シューズ着用によるウォーキングの運動効果について

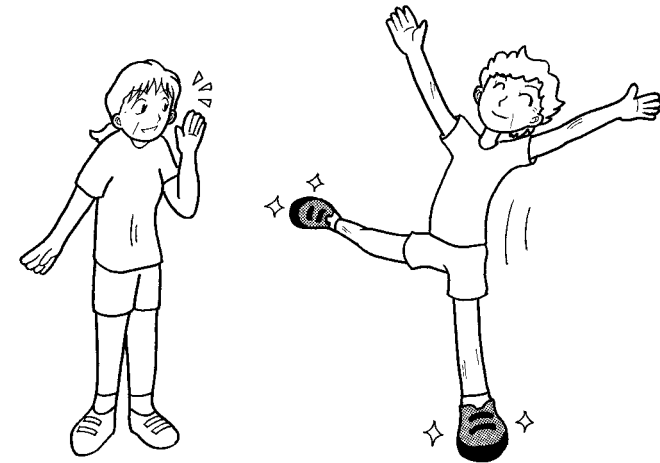
研究代表者 東京学芸大学 宮崎 義憲

著者らは、中高年女性における軽重量負荷シューズ着用による運動効果を検討する目的で、女子学生と中高年女性に軽重量負荷シューズ（片足 1.2kg）を着用したウォーキングプログラムを 8 週間継続させました。

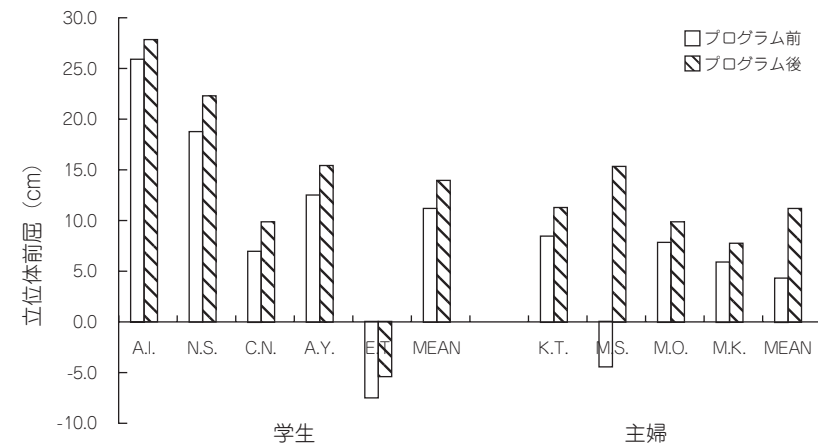
その結果、軽重量負荷シューズ着用による歩行（80m/分）は、普通のスポーツシューズ着用時より心拍数が 10～20% 高く、エネルギー消費量も多いことが推察されました。また、トレーニング前後で、体力テスト、筋力テストが実施されましたが、有意差は認められませんでした。しかし、立位体前屈と最大膝屈筋力の値は、ほとんどの被験者で増加していました。

本研究により、軽重量シューズ着用により歩行すれば、歩行時のエネルギー消費が高まり、また、腰部の柔軟性や大腿屈筋力が改善することが示唆されました。

運動不足に由来する糖尿病、肥満など生活習慣病の予防に役立つ可能性があります。



軽重量負荷シューズでの歩行により腰部の柔軟性や大腿屈筋力が改善するようだ



各被験者の軽荷重歩行プログラム前後における立位体前屈の比較