

球技系スポーツ選手のための血中乳酸カーブ テスト法の開発と持続的トレーニングへの応用

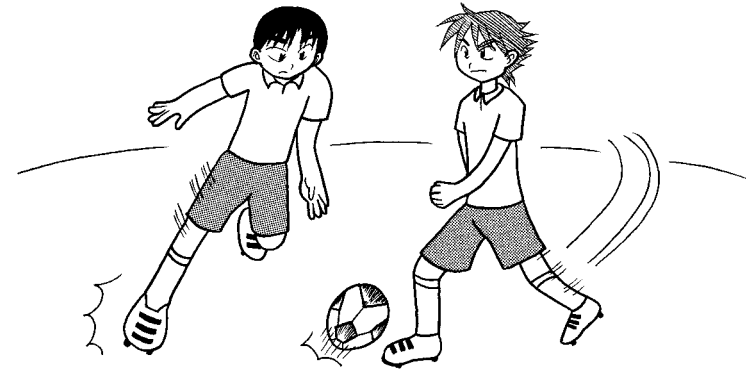
研究代表者 奈良教育大学 若吉 浩二

持久性が要求されるスポーツ選手の競技能力やトレーニング効果を評価するために、最大酸素摂取量や乳酸性作業閾値(LT)の測定が行われています。しかし、一定方向への走運動(トラック走)により行われており、方向変換、速度の変化を伴うサッカーなど球技系スポーツの運動様式は考慮されていません。

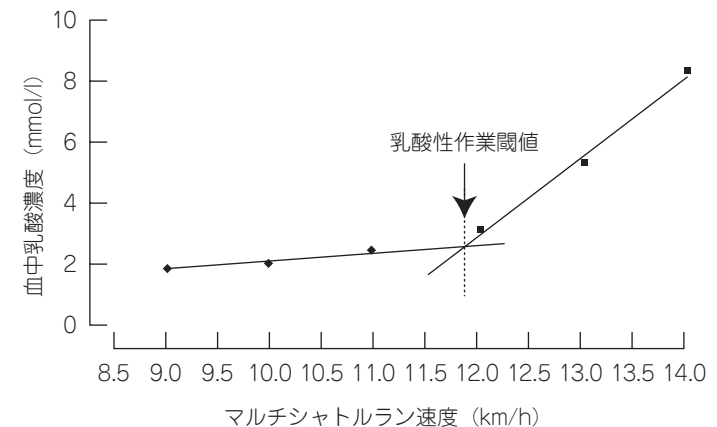
著者らは、20 m間を設定された信号音に合わせ、シャトルランを繰り返す漸増負荷テストである20 mシャトルランテストに改良を加え(改良マルチテスト)、継続的に血中乳酸の測定を行いました。

その結果、血中乳酸は一定の運動強度から急激な上昇を認め、LTを測定することが可能である事実を見出しました。この改良マルチテストによって得られたLTは、正常のLTより高値を示しましたが、両者間には、有意な相関関係を認めました。

改良マルチテストは球技系スポーツ選手の体力評価に有用な方法とされます。



改良マルチテストは、球技系スポーツ選手の体力評価に有用な方法と思われる



改良マルチシャトルランテストによる乳酸作業閾値の決定