

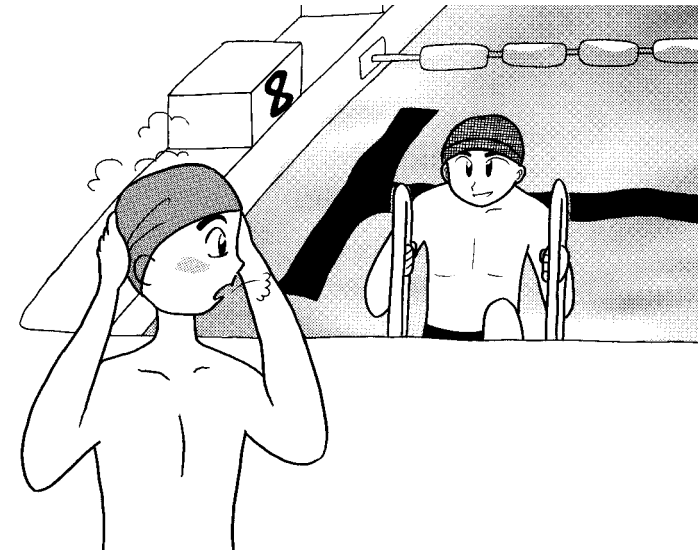
スイムキャップの素材が水泳時の 体温調節反応に及ぼす影響

研究代表者 別府溝部学園短期大学 松波 勝

市販の水泳帽（スイムキャップ）は、防水性キャップと網目状のメッシュキャップに大きく分けられます。

購入する時は好みによる場合が一般的ですが、水泳時の体温調節反応、特に頭部温度の調節反応にはスイムキャップの違いは微妙に影響することが考えられます。本研究は、この影響を明らかにするために行ったものです。

実験は、大学の男子水泳選手を被験者とし、上記2種類のキャップの違いによる水泳時の頭部温度、体温、心拍数などを測定しています。その結果、体温は両者で有意な差は認められませんでした。しかし、頭部温度には明らかな差異が認められ、防水性のあるキャップには、頭部の熱放散を妨げ、頭部温度を上昇させ、すなわち、保温する作用があることを明らかにしています。したがって、長時間のトレーニングやレースでは、水温の条件を考慮して着用するキャップの種類を選択することが重要であることを指摘しています。特に、脊髄損傷者のような身体障害者は、キャップの選択には十分注意を払う必要があります。



防水性キャップは頭部の温度を上昇させる

