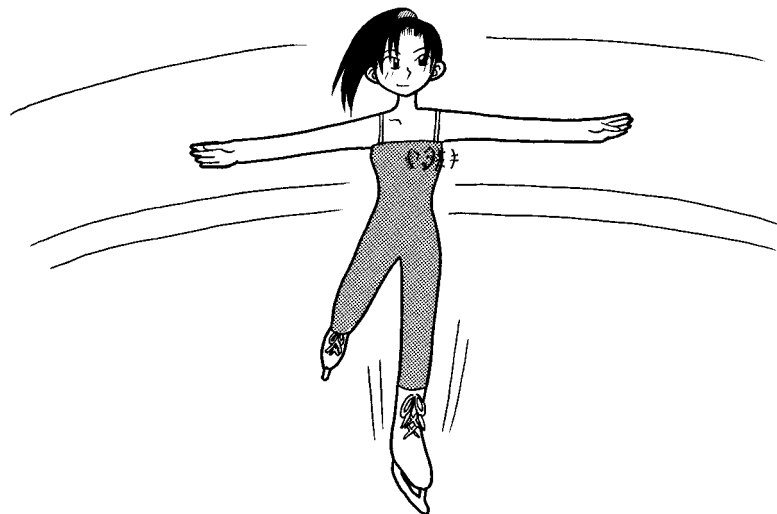


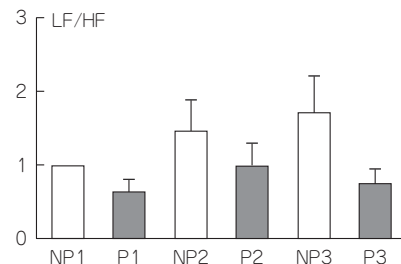
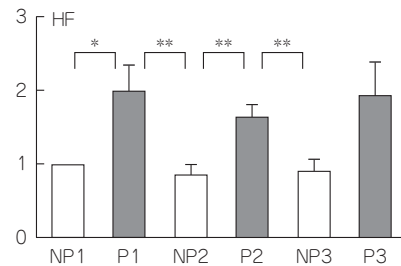
機能的スポーツウェア設計のための基礎研究 — 人体加圧の生体影響 —

研究代表者 文化女子大学 田村 照子

下肢部を強く圧迫した後、急に圧迫をやめるとときどきすることを経験したことはありませんか。人間の自律神経活動はいろいろな生理反応として顕れますが、胸部・胴部・腰部を強く圧迫すると心拍変動が起こることは、これまでも観察されていました。本研究は、ストレッチ性スポーツウェアの人体加圧による運動機能性への影響という観点から、この現象を詳細に検討した結果の報告です。胸部加圧ではあまり顕著な変化は見られませんが、腰部、下肢部と加圧部位を下げていきますと、上半身への血流が促進され、その結果交感神経の活動が低下し、心拍数が下がると考えられます。今回の実験では結論が出ておりませんが、腰部・下肢部加圧によりエネルギーをより多く消費することになり、加圧下でのトレーニング効果がより効果的ということになるかもしれません。



腰部・下肢部加圧で、上半身への血流が促進され、交感神経の活動が低下し心拍数が下がる。加圧下のトレーニングが効果的といえそうだ。



非加圧時 (NP) と加圧時 (P) の各3分間の平均値
(平均値±標準誤差 **p < 0.01 *p < 0.05)