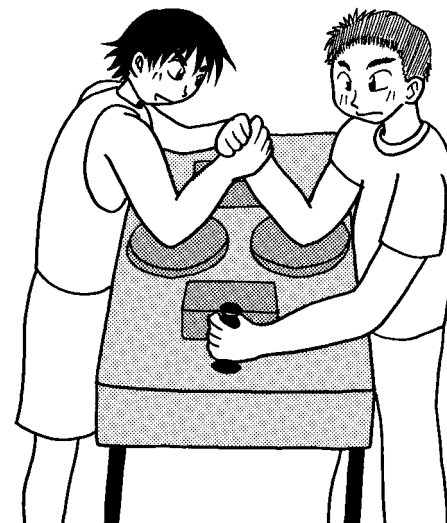


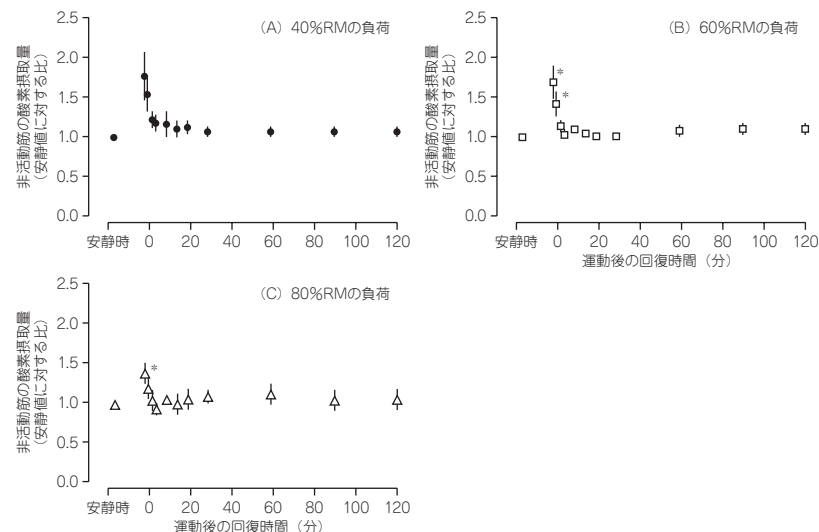
レジスタンス運動は運動後の非活動筋 エネルギー消費量を亢進させるか

研究代表者 国立沖縄工業高等専門学校 永澤 健

本研究はレジスタンス運動が運動後の非活動筋の酸素摂取量を亢進させるか否かの検討を行ったものです。レジスタンス運動としては脚伸展運動を40%、60%および80%RMの運動強度で3セット実施しました。安静時および運動終了後および回復時に非活動筋である前腕屈筋群の酸素摂取量を近赤外分光法により測定しました。その結果、すべての運動強度において運動終了直後に前腕屈筋群の酸素摂取量は最高値を示しました。また、運動終了後3～10分間に安静レベルまで回復することが示されました。以上のことから、脚伸展動作によるレジスタンス運動後に非活動筋のエネルギー消費量が亢進することが確かめられ、また、この亢進は運動終了後数分間で安静時に戻ることが確認されました。これらの研究結果は健康づくりのためのレジスタンス運動を実施する際に非常に有用であると考えられます。



非活動筋のエネルギー消費量はレジスタンス運動で高まり数分後には安静時に戻る



膝伸展によるレジスタンス運動後の非活動筋の酸素消費量はいずれの負荷においても増加した。*は安静時よりも有意に高いことを示す。