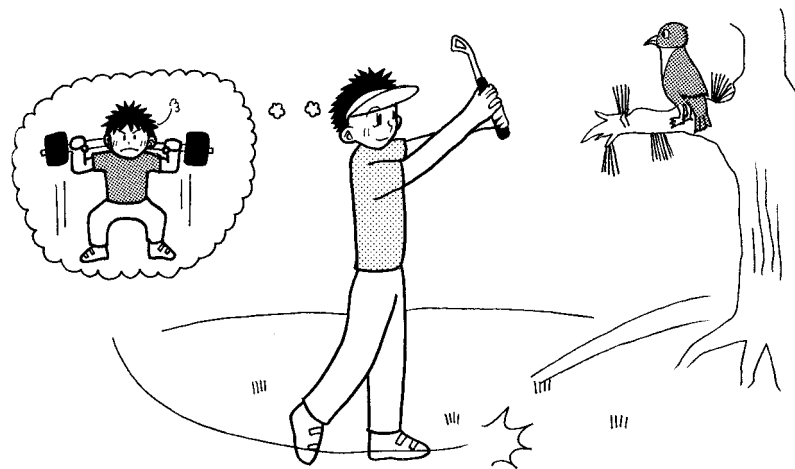


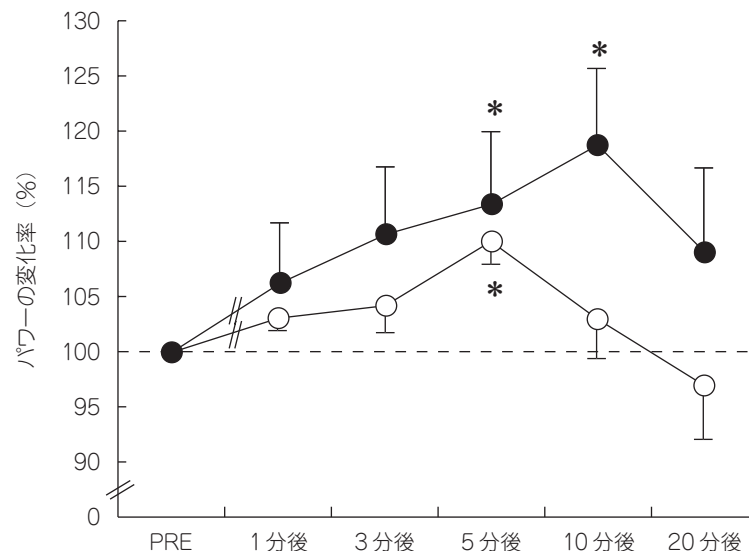
活動後増強による筋力 および筋パワー向上効果

研究代表者 鹿屋体育大学 島 典広

本研究は異なる強度での筋力発揮がその後観察される活動後増強に及ぼす影響およびその残存効果について明らかにしようとしたものです。被験者はスクワット運動を用いて80%、および40% 1RMの負荷で疲労困憊にいたるまで実施し、その前後に30% 1RMでの反動ジャンプを行いました。その結果、前負荷の強度が異なってもジャンプ高の増加率や残存効果に差異は見られませんでした。さらに、筋パワーについては80% 1RMによる残存効果が40% 1RMより長く維持される傾向が見られました。したがって、活動後増強の効果やその残存効果は前負荷の強度に影響されないものの、筋パワーの残存効果には強度の影響が見られることが明らかになりました。この研究結果は、レジスタンストレーニングを実際に行う際に十分に意義あるものとして価値の高いものです。



筋肉の活動後増強の効果やその残存効果は前負荷の強度に影響されないが、筋パワーの残存効果には影響される



前負荷40% 1RM(○)および80% 1RM(●)における立ち上がり動作中のパワー発揮の経時変化(相対値)*前負荷刺激前(PRE)と比較して有意差あり(p < 0.05)