

中高年者に対するローイング運動の健康増進効果に関する研究

研究代表者 早稲田大学 樋口 満

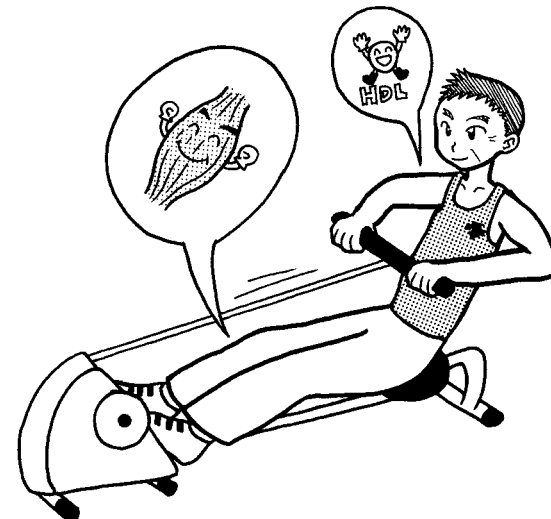
中高年者の健康増進のためには、ウォーキングなどの有酸素運動と筋力トレーニングの実施が推奨されて来ました。本研究では、これまで本邦ではあまり注目されて来なかったローイング(ボート漕ぎ)運動について検討が加えられました。

その結果、中高年ローイング愛好者は、同年代の他の運動愛好者に比べ、筋量、骨量など身体組成、心肺体力、下肢筋力、いずれも優れており、血中HDL(善玉)コレステロールが上昇し、動脈硬化指数が低下するなど血中脂質異常も改善していることが判明しました。

また、メタボリックシンドロームの危険因子を有する者の比率が他の運動愛好者に比べて、ローイング愛好者では低い比率でした。

以上、本研究の結果、ローイング運動は、中高年者における生活習慣病リスクを軽減し、健康増進につながる心肺体力および筋力の保持を可能にすることが明らかとなりました。

高齢社会の現在、貴重な研究成果と言えます。



ローイング運動は、中高年者における生活習慣病リスクを軽減し、健康増進につながる心肺体力および筋力の保持を可能にする

	ローイング群 (n=41)	軽トレーニング群 (n=19)
体重あたりの最大酸素摂取量 (mL/kg/min)	38.0 ± 7.2	28.7 ± 5.7**
3分間歩行 (m)	404 ± 79	352 ± 43*
脚伸展力 (W)	1230 ± 297	887 ± 219**
.....		
	%	%
腹囲 85cm 以上	49	58
高血圧	34	47
高血糖	5	16
脂質異常	12	16
メタボリックシンドローム ^s	15	26

平均 ± SD

ローイング群と軽トレーニング群との有意差：*p<0.01, **p<0.001,

^s腹囲 85cm 以上かつ、高血圧・高血糖・脂質異常のうち 2 つ以上当てはまる人