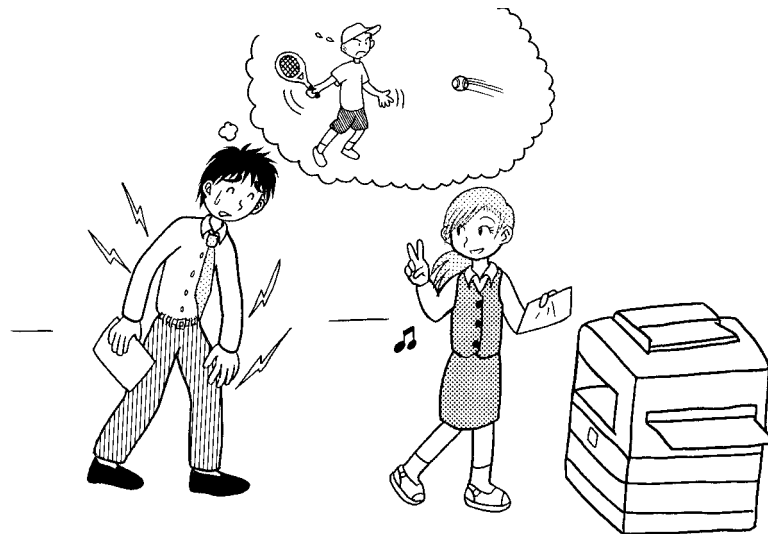


## 遅発性筋肉痛と運動形態の関連性

研究代表者 早稲田大学 栗原 俊之

不慣れな運動をすると、その翌日以降に筋肉痛が発生することが経験されます。この筋肉痛は「遅発性筋肉痛」と呼ばれており、筋肉の損傷と関係することが推察されていますが、発生のメカニズムなどの詳細は分かっていません。

この研究では、被験者に、片足による「つま先立ち」（カーフレイズ）運動（20回、10セット）を2つの動作速度（0.5秒で1回、もしくは2秒に1回のカーフレイズ運動）で行わせ、運動中の床反力と筋放電量、運動前後の等尺性筋力、関節可動域、運動によって引き起こされる遅発性筋肉痛を測定しました。その結果、遅発性筋肉痛は2つの動作速度とともに発生しましたが、筋肉痛を含めいずれの測定項目にも2つの動作速度で差は認められませんでした。したがって、遅発性筋肉痛の発生は、運動の動作速度に関係なく、仕事量（運動量）に関係する可能性が示唆されました。運動後の筋肉痛発生は、運動の仕方には関係なくどれだけ運動をするかにかかっているようです。



遅発性筋肉痛の発生は、運動の動作速度に関係なく、仕事量(運動量)に関係する可能性がある。

