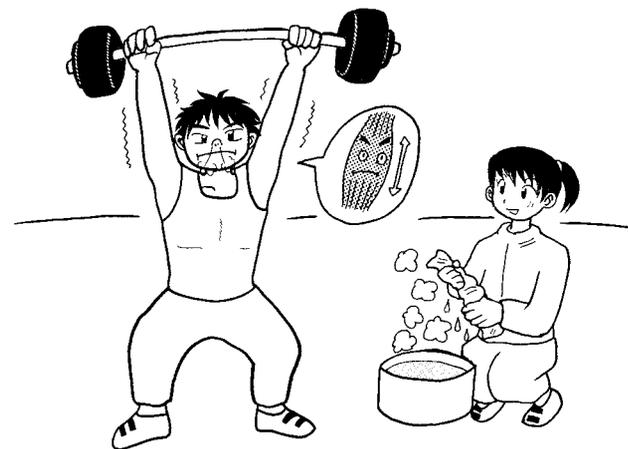


## 伸張性運動直後の温熱処置が 筋痛・筋損傷に及ぼす影響

研究代表者 順天堂大学 佐賀 典生

筋力トレーニングなどで特に筋肉が引き伸ばされる状態で力を発揮するような場合に筋痛が生じたり、筋が障害され運動継続が阻害されることがしばしばあります。本研究は、それを予防する手法として運動直後に筋を温める方法の妥当性を検討しました。すでに運動前の温熱処置の有効性が認められていましたが、運動直後の効果に対する研究がないのでそれを試みた研究です。しかし残念ながら筋痛の軽減と筋損傷の回復効果は認められませんでした。その原因として温熱処置の時間が短かったこと、あるいは被験者の体力水準が高く筋損傷が起こりにくかったことなどが考えられます。



運動直後に筋痛の軽減と筋損傷の回復のために筋肉を温めたが、効果は認められなかった。

