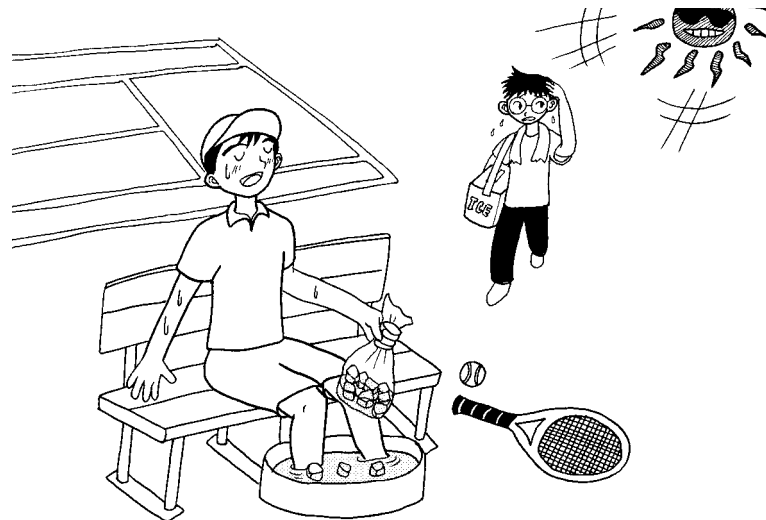


休息間の脚部冷却が暑熱環境下における 間欠的運動能力および生体負荷度に及ぼす影響

研究代表者 広島大学 長谷川 博

オリンピックで代表されるように真夏の高温下で競技をすることが多いです。本研究は、そのような暑熱環境下で行われるサッカーやテニスを想定し、ハーフタイムの休息時に筋を冷やすことにより、パフォーマンスが高まるのはいかとの想定のもとに行われた研究です。

自転車運動で典型的な無酸素運動である全力5秒間のペダリングパワーを25秒間の不完全休息をはさみ60セット行い、30セット終了後に15分間の休息を設けました。その休息間に下肢を冷却（15℃）、または加温（35℃）して後半の30セット時の発揮パワーと生理的反応を比較しています。その結果、脚部冷却は心拍数や皮膚温、RPEや口渇感には低く抑えられたものの最大発揮パワーと深部体温である直腸温には影響がありませんでした。さらに冷却条件の検討をする必要があります。



ハーフタイムの脚部冷却で心拍数、皮膚温、RPE、口渇感は改善されるが、最大パワーや深部体温への影響はなかった。

