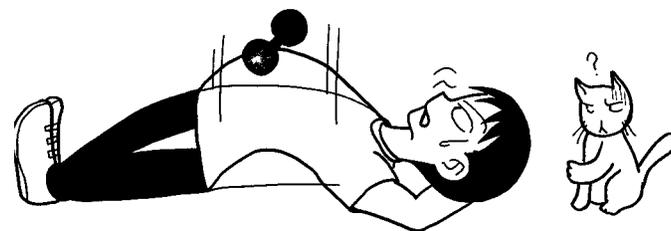


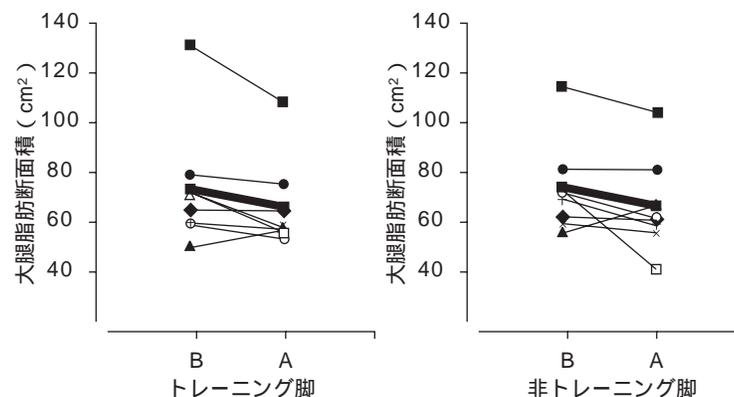
局所トレーニングは運動部位の皮下脂肪を減少させるか？

研究代表者 広島女子大学 三浦 朗
 解 説 吉岡 利忠

自転車エルゴメーターを用い、片脚のトレーニングによって、トレーニング脚の大腿部皮下脂肪が選択的に減少するものかどうかを確かめた論文です。有酸素性トレーニングによって体重や体脂肪率に変動はなかったが、両脚大腿部の脂肪断面積が減少する傾向にありました。しかし、トレーニング脚とトレーニングしていない脚と比較すると有意な差はみられず、皮下脂肪は選択的に減少しないということが明らかになりました。しかし、片脚のトレーニングでも運動継続時間は延長しているとともに、片脚の活動している筋肉の酸素利用能は向上されています。すなわち、ウエイトコントロールを目的とした有酸素性運動には、筋肉内の質的变化を生じているという興味深い論文です。部分的な運動でも筋機能に対してそれなりの効果があるということでしょう。



局所的なトレーニングでその部分だけ皮下脂肪は減らせない。



片脚ペダリング・トレーニング前後の大腿部脂肪断面積の変化
 B：トレーニング前，A：トレーニング後，太線は平均値の変化を示す
 一回60分、週3回、12週間の片脚ペダリングトレーニング（運動強度は最大酸素摂取量の40%）によってトレーニング脚の大腿部皮下脂肪断面積は選択的に減少することはなかった。