

被服圧が有酸素運動時の生体反応に及ぼす影響

研究代表者 奈良女子大学 芝崎 学
 解説 吉岡 利忠

被服によるからだへの圧迫は、血液の流れを悪くしたり、からだの動きを鈍くしたりします。一方では、圧を加えることによって筋力トレーニングをすることができ、筋力などを上昇することが知られています。この研究では、市販されているウェア、とくにからだに密着するタイツを着用してからだのいろいろな生理的機能を調べたものです。

2種類の被服圧のタイツを着てもらい、中位および強い運動（自転車エルゴメーター）を与えても、心拍数、血圧、体温、発汗そして運動による酸素消費量などに変化はありませんでした。今後は、大腿部を圧迫する目的でカフを巻き、運動を負荷すると45および60mmHgという比較的高い加圧で心拍数や酸素消費量が上昇して効果的な運動トレーニングを行うことができ、身体能力を改善するのではないかと考えられました。このことから、新しい素材や繊維、縫製を改善することによって、エアロビクスパフォーマンス（有酸素運動能力）の向上を期待できるスポーツウェアの開発が可能であるとしています。



タイツで改善、身体能力

