

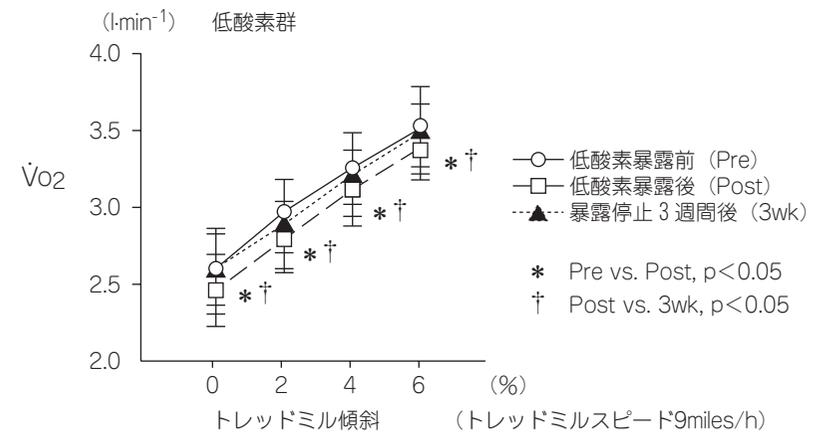
短期間の間欠的低酸素暴露が 持久的鍛練者の呼吸循環系に及ぼす影響

研究代表者 名古屋大学 片山 敬章

高度が4500メートルに対応する酸素の少ない環境で1日90分、週3回、を3週間続けて生活した場合、パフォーマンスの向上がみられるか否かを調べました。低酸素での3週間の生活の直後と、3週間後に、3000メートルを走る時間、呼吸循環系の検査、血液成分の検査をしました。直後には3000メートルを走る時間は明らかに向上しましたが3週間後には低下傾向が見られました。他の2つの検査には直後も3週間後も有意な変化は見られませんでした。以上の結果から、安静時の間欠的低酸素暴露により、持久的鍛練者における持久的パフォーマンスと最大運動時の運動効率が向上することがわかりました。しかしこの向上は3週間は維持されないようです。



短期間の低酸素トレーニングは、直後のタイムを向上させる



低酸素暴露による最大下運動中の酸素摂取量 (V̇O₂) の変化