

効果的負荷トレーニングによる運動能力の向上

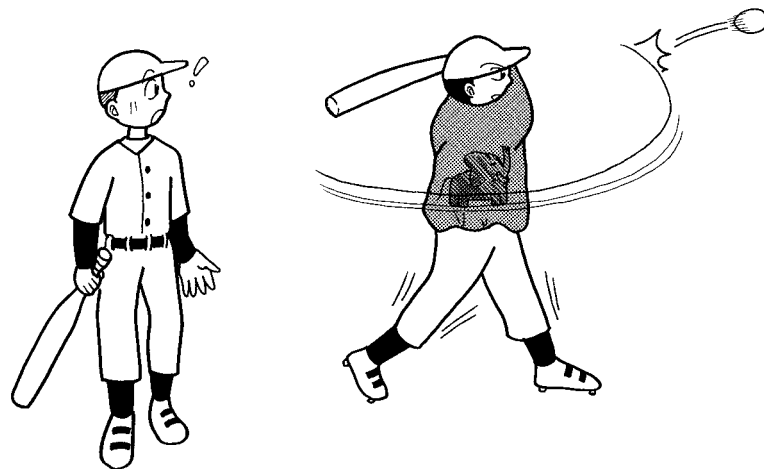
研究代表者 東海大学 寺尾 保

本研究では身体に適度な重量負荷が得られるような特殊な生地を用いたスポーツウェア（重量ウェア）を硬式野球選手に着用させ、6週間のトレーニング前後で、運動能力や身体組成の比較が行われました。

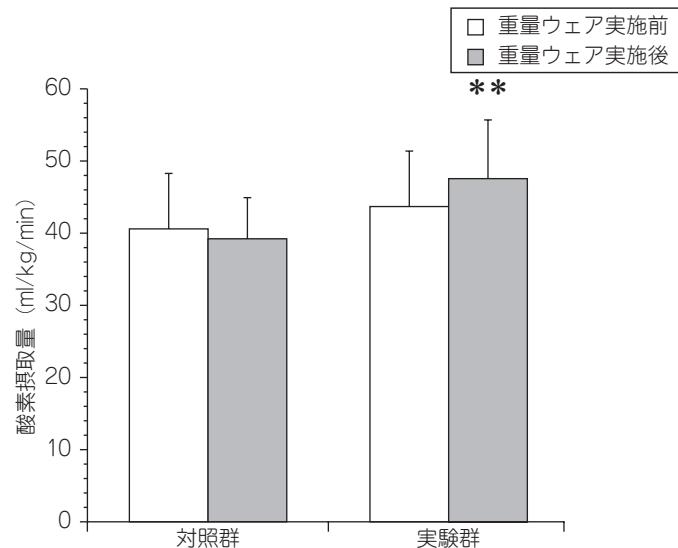
その結果、重量ウェア着用群では、ランニング時の心拍数が増加しました。また、体重、体脂肪(全身、脚部、体幹部、腕部)も減少しました。体力テスト(全身反応時間、上体おこし)も改善しました。さらに、換気性閾値も有意に増加しました。一方、ウェアを着用しない群では、トレーニング前後でいずれも有意な変動を認めませんでした。

したがって、通常の野球の練習でも、重量ウェアを着用して行えば、運動強度水準が高まり、運動能力の向上や体脂肪の減少が認められるという興味ある事実が判明しました。

野球だけでなく、種々のスポーツ選手でも重量ウェアを着用して練習すれば、運動能力の向上やウェイトコントロールが期待できます。また、生活習慣病の予防、健康増進にも応用できる可能性があります。



重量ウェアを着用しての練習で、運動能力が向上する



6週間の重量ウェアトレーニング前後における換気性閾値の変化（体重あたりの酸素摂取量で表記）
値は平均±標準偏差 ** : $p < 0.01$ （実施前との有意差）