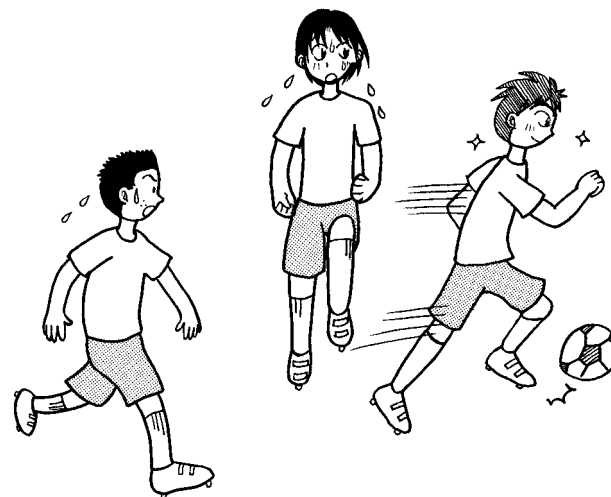


## クレアチン摂取が暑熱環境下における長時間間欠的運動のパフォーマンスに及ぼす影響

研究代表者 小山工業高等専門学校 石崎 聡之

クレアチンは競技パフォーマンスを高める栄養サプリメントとして、年齢、競技レベルを問わず広く用いられています。本研究では暑熱、多湿という環境下で、サッカー選手に長時間間欠的運動負荷を行い、二重盲検法（研究者も、被験者も投与されている物質が分からない条件下）でクレアチンの効果を判定しました。その結果、クレアチン投与群では、長時間間欠的運動後の直腸温が低く、全力ペダリング後のパワーが有意に増加することが観察されました。

クレアチンは瞬発力を要する運動においてATPの再合成を促進する際、非常に重要な役割を果たしており、これまでも疲労の遅延、ランニングタイムの向上などが報告されています。本研究により、クレアチン摂取が暑熱環境下における長時間間欠的運動時の体温上昇を抑制するとともに、パフォーマンスの発揮に効果的に作用することが明らかとなりました。医師と相談の上利用されることを勧めます。



暑熱環境での長時間間欠的運動でクレアチン摂取は体温上昇を抑制しパフォーマンス発揮に有効

