

中高年に対するローイング運動の 健康増進効果に関する研究

早稲田大学 スポーツ科学学術院	樋口 満
(共同研究者) 同	坂本 静男
同	川上 泰雄
同	鳥居 俊

Effects of Rowing Exercise on Health Promotion for Older People

by

Mitsuru Higuchi, Sizuo Sakamoto,
Yasuo Kawakami, Suguru Torii
Faculty of Sport Sciences, Waseda University

ABSTRACT

This study was investigated to evaluate effects of rowing exercise on health promotion and disease prevention for older people by comparing regularly rowing-trained older men (RT) with age-matched less trained men (LT). RT had higher aerobic capacity and muscle power of leg extension associated with larger leg muscle mass than LT. These results suggest that rowing could be categorized as an exercise mode with both aerobic and resistance. RT had less risk factors related to the metabolic syndrome which has been characterized as higher abdominal fat deposit, higher blood glucose, higher blood pressure, and blood lipid abnormalities, than LT. In conclusion, this study suggests that regularly performed rowing exercise could have beneficial effects on health promotion and lifestyle related diseases prevention for older people.

要 旨

本研究では、中高年ローイング愛好者と低レベルの運動習慣を持つ中高年者を対象に、身体組成、心肺体力、筋力、血液検査、そしてメタボリックシンドローム（MS）の観点から諸測定を行った。その結果、中高年ローイング愛好者は、同年代の他の運動愛好者に比べ、身体組成、心肺体力、筋力ともに優れており、血液検査の結果からローイング運動が血中脂質異常を改善する可能性が示唆された。MSの基準においては、内臓脂肪について更なる検討が必要であるが、その他の危険因子については他の運動愛好者と比較して低い割合であることが示された。

従って、本研究よりローイング運動は中高年者における生活習慣病リスクを軽減し、さらに健康増進につながる心肺体力および筋力の保持を可能にすることが強く示唆された。