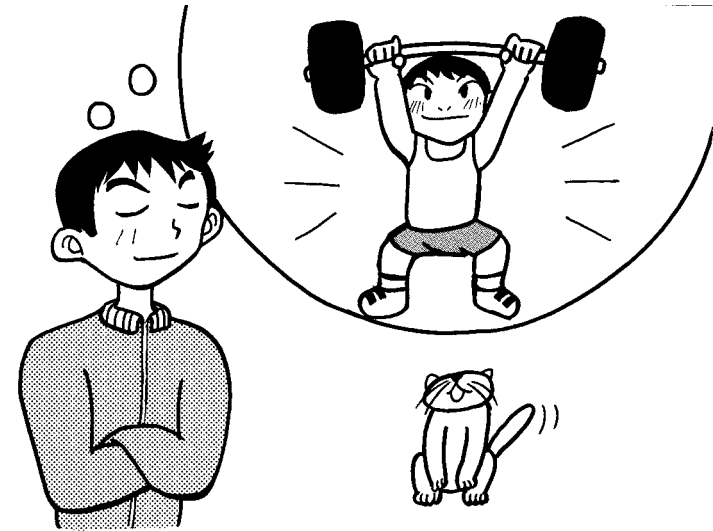


## スポーツ時の運動筋血流量はメンタルトレーニングにより増強できるか？

研究代表者 広島大学 松川 寛二

スポーツ時には、活動している骨格筋組織へ血液供給が増加して代謝を高めています。この場合、筋活動によって作られた物質が血管内腔を拡げ血液の流れを多くしています。本論文は、運動開始時に交感神経系の働きより筋肉への血流が増し、運動準備状態を作るのではないかということについて検討したものであります。

超音波カラードップラー血流計などを用いた結果、運動をイメージした時に骨格筋への血流が多くなりました。この現象は、高次中枢からの交感神経性調節により血管が拡張されて起こるものであろうと結論付けております。これから推測すると、スポーツ時の活動筋への血液流はメンタルトレーニングにより増強でき、運動のパフォーマンスを向上できることに繋がります。そして、このような調節は短時間の瞬発的な競技スポーツにメリットを与えるものと考えています。



メンタルトレーニングで活動筋への血流量が増強できる。

