

陸上と水中での運動終了直後の心拍数の回復過程の差に関する検討

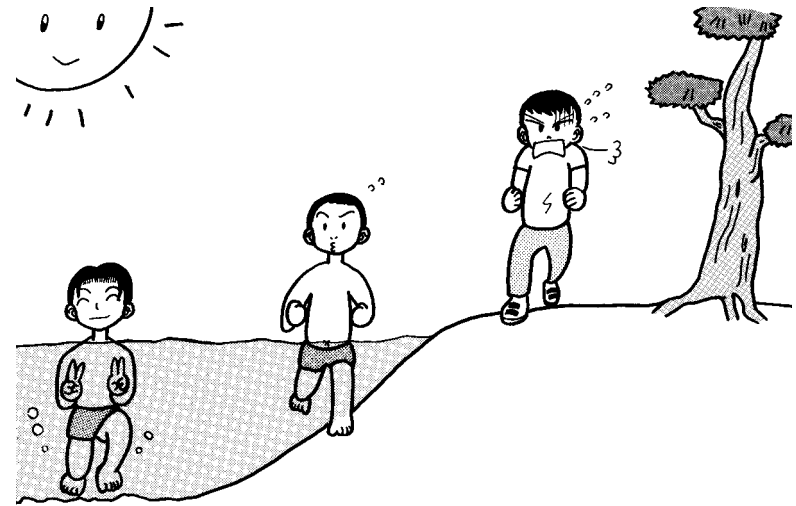
研究代表者 山口大学 丹 信介

ヒトが一定の運動をするとき、その運動がその人にとってどのくらいの負荷になっているかを知ることが大切です。その指標として運動直後の心拍数をはかることがしばしば行われています。この研究では、陸上運動と水中運動直後の心拍数の変化を調べました。運動直後から30秒間の心拍数減少の速さを比較しました。

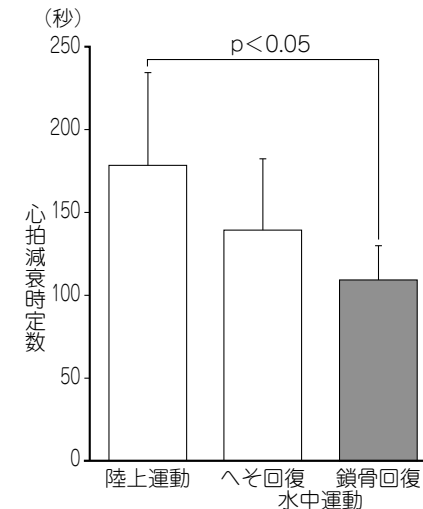
その結果水中運動の方が陸上運動に比べ有意に速く心拍数が回復することが分かりました。

次に水中運動後に肩まで水に浸かっていた場合とへそまで浸かっていた場合を比較したところ、へそまで浸かっていた場合には陸上運動と差がないことが分かりました。このことは運動後の心拍数の回復過程はそれを計測する条件で異なることを示唆しています。

運動終了直後の心拍数を用いて運動中の心拍数を推定する場合上記を考慮して計測条件に注意しなければなりません。



陸上と水中では運動終了後の心拍数の回復に差がある。



各運動・回復条件における運動終了直後30秒間の心拍減衰時定数*の比較 (平均値±標準偏差)
*この値が低いほど、心拍数は、はやく低下することを示す。
p<0.05 陸上運動と水中運動(鎖骨回復)との間に有意差あり。