

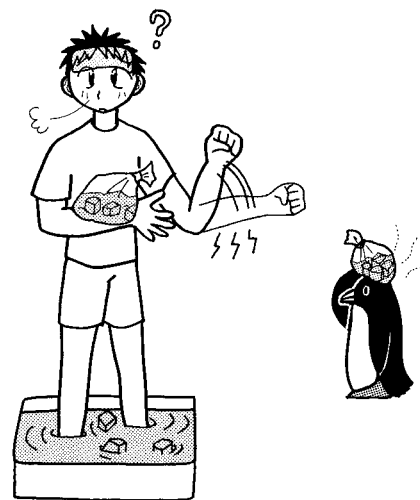
運動後に行うアイシングの 長期的な適用の影響について

研究代表者 愛知みずほ大学 大西 範和

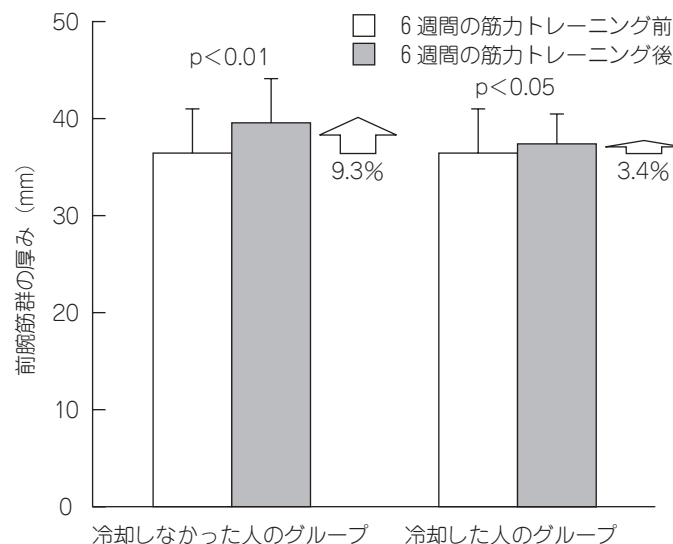
アイシングは、スポーツ現場において障害の治療、予防のために広く行われています。さらに最近では運動後の単なる疲労回復の手段としても用いられる傾向にある。本研究はアイシングがトレーニング効果の向上に普遍的に有益か否かをしらべることを目的としました。

実験は、手首の屈曲運動を最大筋力の70～80%で行われたのち、前腕と上腕の一部を10度の冷水に20分間浸した時の筋力の向上などを、冷却をしなかった群と比較した。6週間後、両群で形態的变化やパフォーマンスの向上が認められたが、冷却群では筋厚、前腕最大周径囲および上腕動脈血管径の増大は冷却した群において有意に少なかった。さらに最大筋力と筋持久力の増大も少ない傾向にありました。

以上の結果から、筋力トレーニング効果を引き起こす要因として、機械的刺激とあわせて組織の温度上昇が関与し、アイシングが筋持久力の向上にたいしてマイナスの作用をする可能性が示唆されました。



長期的なアイシングは、逆にトレーニング効果を下げる恐れがある



6週間週3回のリストカール運動を用いた筋力トレーニングの効果は、使った筋を運動後に冷却すると小さくなる傾向がありました