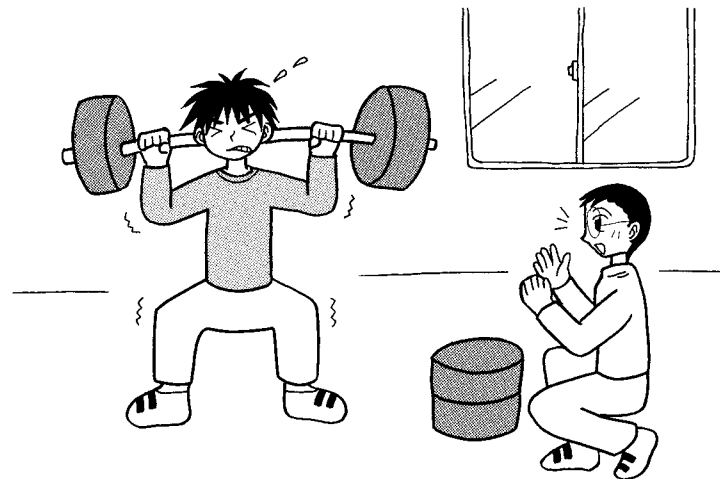


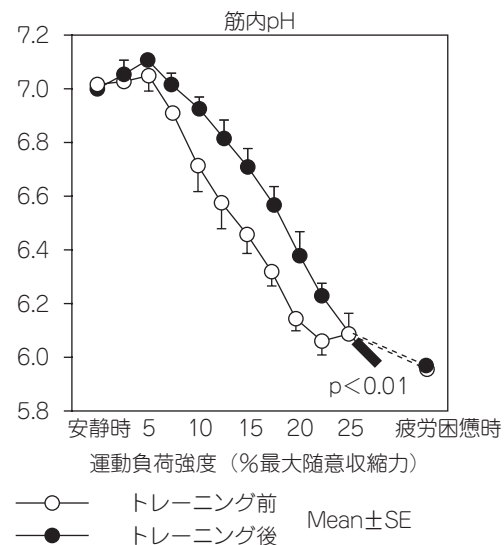
筋エネルギー代謝系への負荷を基準とした運動処方の開発

研究代表者 鹿屋体育大学 浜岡 隆文

本研究は筋持久力向上を目指したトレーニングとして、従来から実施されている最大筋力の30%負荷強度(INT-30)での効果と比較して、漸増負荷トレーニング(INT-T)での効果を明らかにするための実験を試みました。INT-Tトレーニングでは、筋pHが6.8になる強度から疲労困憊になる強度までの中間の強度を求め、その強度をトレーニング運動強度としました。この強度で疲労困憊に至る運動をトレーニングとして採用しました。INT-30トレーニングでは随意最大筋力の30%負荷で疲労困憊に至る運動を実施しました。トレーニングは週5回、6週間実施しました。その結果、持久的パフォーマンスは両トレーニング負荷方法ともにほぼ同じ効果が得られました。しかし、INT-T負荷方法では負荷中の筋pHの低下が抑制される傾向が見られました。このことは、INT-T負荷方法では筋内のアシドーシスを抑制することが可能であり、その結果、最大下運動時の持久運動能力を向上させる可能性が示唆されました。



負荷を増やしていくほうが、一定の負荷に比べて持久運動能力が上がるようだ



持久トレーニング後に筋内のpHの低下が小さくなった(酸性になりにくくなった)