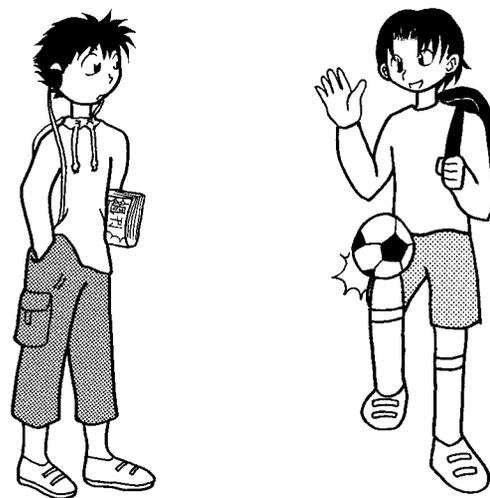


児童期の習慣的な運動が思春期後の 力調節安定性に及ぼす影響

研究代表者 大分県立看護科学大学 吉武 康栄

日常生活やスポーツの身体活動においては、力を安定して発揮する能力が重要です。本研究は、児童期の運動習慣の有無が力調節安定性に及ぼす影響を明らかにすることを目的としています。平均年齢 10.6 歳の健康な児童 18 名と 18 - 22 歳の若年成人 15 名を、児童期の定期的運動習慣の有無により、運動群と非運動群にわけて、椅座位で足底屈運動を行わせました。課題は、モニター上に示された目標値（最大筋力の 2.5、5、7.5、10、20%）のラインに一致するよう 10 秒あるいは 20 秒間、力を発揮することでした。力調節安定性は発揮された力の変動で評価し、力発揮時に記録した筋電図から腓腹筋とヒラメ筋の貢献度を調べました。その結果、若年成人群では児童期の運動習慣の有無による相違は見られませんでした。児童においては運動習慣のある方が力調節安定性が高く、ヒラメ筋より腓腹筋内側頭の貢献度の高いことが示され、運動習慣が児童の力調節安定性を高めることが示されました。



運動習慣は児童の力調節安定性を高める

