

第71回スポーツサイエンス研究会

グローバルCOEプログラム「アクティヴ・ライフを創出するスポーツ科学」

日時 10月20日(火) 17時半～19時

場所 早稲田大学 所沢キャンパス 100号館5F 第1会議室

身体サイズおよび筋力との関連からみた投球スピードの発達

演者：勝亦陽一 先生 (スポーツ科学学術院・助手)

【緒言】本研究は、発育期における投球スピードの発達について、定期的に投球を行う野球競技選手および競技として投球を定期的に行っていない男子を対象に、身体サイズおよび筋力との関連から検討した。【方法】対象は7-24歳の野球選手および野球競技未経験者とした。測定項目は投球スピード、身長、体重、四肢および体幹部の筋厚（超音波法）、筋力（肘および膝関節屈・伸）を計測した。【結論】野球競技経験の有無に関わらず、発育期における投球スピードの発達には、身長の増加および第二次性徴に伴う四肢長あたりの筋厚の増加が影響していることが示された。当日は上記の内容に加え、これまでの取り組みや最新のデータも紹介する。

脂質異常症の予防・改善に向けた運動の勧め

：分割運動による食後中性脂肪の上昇抑制効果

演者：宮下政司 先生 (GCOE次席研究員)

食後の中性脂肪の著しい上昇およびその日常化は、動脈硬化を促進させ、心血管疾患の独立した危険因子の一つとされている。多くのヒトの日常生活では、一日の大部分が食後の状態になっていることから、食後中性脂肪の上昇を抑制することは、心血管疾患のリスクを軽減する上で重要なことである。先行研究において、1回あたりの運動時間を10分以上とした1日通し計30分以上の分割運動および分割運動と同等の運動量でおこなった一過性運動は、食後の中性脂肪の上昇を同程度に抑制させるという報告がある。我々は、分割運動による食後中性脂肪の上昇抑制効果を再検証するために、一過性運動との比較を踏まえ、次の二点に着眼し研究をおこってきた；1)活動的である毎日30分以上運動する人でさえ1回の運動時間10分を超えて運動していない点、2)もし総運動量が健康づくり効果に影響しており、十分なエネルギーを消費する運動であれば1回の運動時間は問題ではないと仮定できる点。本セミナーでは、1回あたりの運動時間を10分以下とした一日通し計30分の分割運動による食後の中性脂肪の上昇抑制効果に関して、最近の我々の知見を紹介したい。



早稲田大学 スポーツ科学部
School of Sport Sciences, Waseda University

世話人：彼末 一之・後藤 一成
早稲田大学 スポーツ科学学術院
E-mail: kanosue@waseda.jp