

第218回スポーツサイエンス研究会

日時 2022年10月27日(木) 16:15 より

場所 早稲田大学 所沢キャンパス 100号館 第一会議室

演題

「暑熱＋低酸素環境」での スプリントトレーニングの効果

演者

山口 慶一

立命館大学 スポーツ健康科学研究科

抄録

低酸素トレーニングはこれまで、有酸素性の運動パフォーマンスを向上させる目的で持久性アスリートの間で積極的に実施されてきた。近年ではスプリントパフォーマンスの向上にも効果的であることが明らかとなり、球技選手を中心に幅広い競技種目で取り入れられている。一方で、低酸素刺激が過度に大きい場合にはトレーニングの質(トレーニング時のパフォーマンス)が低下することが指摘されている。したがって、既に高い体力レベルにあるアスリートがより大きなトレーニング効果を得る上では、低酸素刺激以外の異なるトレーニング刺激との併用を考える必要がある。

そこで私たちは、低酸素トレーニングの効果をさらに高めるための方策として熱ストレス(暑熱環境)との併用に着目してきた。低酸素環境および暑熱環境での運動時には、解糖系の賦活や骨格筋における血流増加といった類似した生理応答がみられる。したがって、低酸素トレーニングに熱ストレスを付加することで上述の生理応答をより一層賦活させ、トレーニング効果を増大させる可能性が考えられる。本発表では、「暑熱＋低酸素環境」でのトレーニングに関する知見を、最新の研究データを踏まえて紹介する。

