

483. 鍼刺激がパフォーマンスに及ぼす

影響について

○安田貴彦(筑波大学大学院), 宮本俊和,
宮永 豊, 白木 仁, 下條仁士(筑波大学)

<目的>本研究では、運動前に行う鍼刺激が競技者に与える影響について、筋力、柔軟性、パフォーマンスと自覚的所見から検討した。

<方法>健康な男子学生21名を、鍼の刺激部位別にそれぞれ背部群(B群;n=7)、脚部群(L群;n=7)、対照群(C群;n=7)の3群に分けた。鍼の刺激部位は図1に示した通りである。鍼はステンレス製の長さ50mm、直径0.2mmのものを使用し、深さ約15mm前後の雀啄刺激(タッピング)を2秒に1回の割合で行い、一ヶ所につき10回刺激した。運動は、50m走、走幅跳、立幅跳、垂直跳を30分の休息を間にはさみ、2回実施した(C群)。B群、L群では、休息30分の後半10分を鍼刺激時間に当て、刺激前後に立位体前屈の計測をあわせて行った以外はC群同様である。筋力についてはBIODEXを使用して、被検者14名を対象に、1時間間隔で3回、膝関節伸展、屈曲力の等速性筋力を測定した。このときの鍼刺激は1回目終了10分後に脚部に行った。

<結果&考察>鍼刺激群、対照群それぞれ1回目に比し、2回目、3回目において、ピークトルクに有意な変化は認められなかった。柔軟性の指標とした立位体前屈においては、B群では1%水準で、L群では5%水準で刺激前に比し、刺激後に有意な差が認められた。運動パフォーマンスにおいては、B群、L群、C群ともそれぞれ1回目と2回目との間には、有意な差は認められなかった。自覚的所見の中で興味深いこととしては、B群の者全員が鍼刺激によって疲労感が軽減したと答えたことである。さらに鍼刺激後、L群では70%以上の者が違和感があると答えたのに対し、B群ではその逆で30%以下であった。以上のことより、競技前に行う鍼刺激としては、脚部に行うよりも腰背部に行ったほうが、選手に対して精神的な安定をもたらし、競技前のコンディショニングの一つとして有効であると考えられる。

<まとめ>1)今回の刺激方法、刺激部位では、パワー系パフォーマンスに有意な変化は認められなかった。
2)競技前、腰背部に適度な鍼刺激を加えることは、疲労感の軽減に有効である。

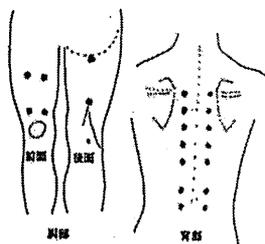


図1 背部群、脚部群の鍼刺激部位

鍼刺激 パフォーマンス 柔軟性