

文献 39

Hongsuwan, Chanawong; Eungpinichpong, Wichai. Effects of Thai massage on physical fitness in soccer players. Journal of Physical Therapy Science. 2015; 27(2): 505-508.

1. 目的

タイ式マッサージがサッカー選手の体力に与える影響を明らかにする。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 クロスオーバー

3. セッティング

記載なし

4. 参加者

タイサッカー協会のディビジョン 2 に所属するサッカー選手 34 名

5. 介入

タイ式マッサージ群(TM)：全身タイ式マッサージ 30 分を 10 日にわたって 3 回実施

コントロール群：TM 群と同じ部屋で休憩 30 分を 10 日にわたって 3 回実施

6. 主なアウトカム評価項目

VO₂max、プッシュアップ、シットアップ、50m走、握力、40mテクニカル走、長座位体前屈

7. 主な結果

- 1) タイ式マッサージはすべての評価項目で、セッション後に有意な改善を示した。
- 2) コントロール群はシットアップと長座位体前屈で、セッション後に有意な改善を示した。
- 3) すべての評価項目で介入前後の変化値を TM 群とコントロール群で比較すると有意差は見られなかった。

8. 結論

タイ式マッサージはサッカー選手の体力と柔軟性を向上させる可能性がある。

9. 論文中の安全性評価

記載なし

10. Abstractor のコメント

サッカー選手を対象にしたタイ式マッサージの運動機能向上を評価する研究である。結論ではサッカー選手の体力、特に VO₂max にいくつかの有益な効果をもたらし、筋力、敏捷性、スピードを促進する可能性があると結論付けているが、介入にマスクが用いられていないことは、本研究においては限界と考えられる。

11. Abstractor and date

鳥海 崇 2021. 2. 9