

文献 23

小林春樹, 田中健太, 大江清一郎, 池田弘子, 阿部英雄, 甲斐友基, 高橋和矢, 中嶋史, 飯野享.
円皮鍼が垂直跳びに及ぼす影響 前脛骨筋へのアプローチ. 東洋療法学校協会学会誌. 2009; 32:
106-110. 医中誌 web ID 2009188954

1. 目的

円皮鍼貼付による垂直跳びでの評価。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 クロスオーバー (RCT- cross over)

3. セッティング

神奈川衛生学園専門学校トレーニングルーム

4. 参加者

ジャンプ系のスポーツ経験が1年以上ある学生12名 (平均年齢21.9歳)

5. 介入

Arm1: 刺激群 (12名) 円皮鍼 (鍼体長0.6mm) を両側の前脛骨筋腱上 (足三里穴、解溪穴) に貼付し、実験終了後に抜去。

Arm2: 無刺激群 (12名) 5分間の座位安静。

6. 主なアウトカム評価項目

垂直跳び記録値、踵からの足底重心位置、足関節最大背屈角度、跳びやすさの程度

7. 主な結果

- 1) 垂直跳び記録値: 刺激群は、円皮鍼貼付前と比較して貼付後、有意に上昇した。無刺激群では有意差はなかった。
- 2) 踵からの足底重心位置: 群内、群間に有意差はなかった。
- 3) 足関節最大背屈角度: 群内、群間に有意差はなかった。
- 4) 跳びやすさの程度: 刺激群では、円皮鍼貼付前と比較して、貼付後、有意に上昇した。無刺激群では有意差はなかった。

8. 結論

前脛骨筋への円皮鍼貼付は、垂直跳びの記録を向上させる。

9. 論文中の安全性評価

記載なし。

10. Abstractor のコメント

前脛骨筋への円皮鍼の貼付が垂直跳びに及ぼす影響について、跳躍記録値の測定とともに、跳びやすさによる自覚的な感覚、足底重心位置、足関節最大背屈角度を測定し、その要因を検討した研究である。跳びやすさなどの自覚的な感覚を向上させることは、垂直跳びの記録を延ばすことに非常に重要であることを示しており、大変興味深い。しかし、円皮鍼がプラセボ効果のみであるか否かは、この研究からは立証できない。このことを明らかにするためには盲検法による検討などが必要であろう。円皮鍼はスポーツ現場で多く用いられている。鍼刺激がパフォーマンスへの効果を立証するためのエビデンスは不足しており、今回の成果と課題を踏まえ、今後の研究に期待したい。

11. Abstractor and date

近藤宏 2016. 2. 10