

文献 56

Fletcher Iain M. The effects of precompetition massage on the kinematic parameters of 20-m sprint performance. Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association. 2010; 24(5): 1179-83. MEDLINE ID: 20386129

1. 目的

20m のスプリントパフォーマンスに対する試合前のマッサージの影響を検討する。

2. 研究デザイン

N of 1 (RCT)

3. セッティング

記載なし。

4. 参加者

大学スポーツチーム（ラグビー、サッカー、バスケットボール）に属する男子学生 20 名、（スポーツ障害類（疾患名）の記載なし）（ 22 ± 1.9 歳、体重 83 ± 12.4 kg、身長 180 ± 19 cm）

※カウンターバランス、シャトルラン、20m スプリントにおいて差は無いことを確認。

5. 介入

Arm1: 試合前のマッサージ (PM)

Arm2: 典型的なアクティブウォームアップ (WU) : 4×20 m + 下肢のストレッチ

Arm3: 典型的なウォームアップと試合前のマッサージの組み合わせ (PM&WU) : PM の 1 分後に WU

方法: マッサージは 9 分軽擦や揉捏をスプリントランに関連する主要筋へ素早く軽刺激で行う。

術者: 経験があり選ばれた者

6. 主なアウトカム評価項目

1) 20m スプリントタイム ※介入後に計測

2) 2 次元動作解析（歩幅 (m)、歩数 (Hz)、膝の角速度 (deg/sec))

7. 主な結果

20m スプリントタイムは WU および PM&WU のほうが、PM より好タイムであった (WU-PM; $P=0.001$ 、PM&WU-PM; $P=0.025$)。また、歩幅と膝の角速度も WU および PM&WU のほうが PM と比べて良好だった ($P \leq 0.05$)。WU、PM&WU の比較では主だった有意差はなかった。

8. 結論

パフォーマンスの向上を目的に行う試合前のマッサージは、典型的なウォームアップと比較して 20m スプリントのパフォーマンスを低下させるようである。また、それらを組み合わせた場合、ウォームアップ単独とくらべ、更なる恩恵を受けるわけではないようだ。

9. 論文中的安全性評価

記載なし。

10. Abstractor のコメント

試合前のマッサージがパフォーマンスに与える影響を、数種類の競技選手を対象に、20m スプリントをスポーツパフォーマンスアウトカムとして検討した研究である。結果では試合前のマッサージはパフォーマンスを低下させる結果となった。20m スプリントはあくまでスポーツパフォーマンスの一部を表現するものであり、競技や種目によってそのとらえ方は様々であろう。しかし、施術者は本結果を参考にして、競技や種目、選手の特性に合ったケアを選択することが肝要であろう。

11. Abstractor and date

櫻庭陽 2016. 4. 1