

文献 59

Goodwin JE, Glaister M, Howatson G, Lockey RA, McInnes G. Effect of pre-performance lower-limb massage on thirty-meter sprint running. Journal of strength and conditioning research. 2007; 21(4): 1028-31. MEDLINE ID: 18076229

1. 目的

30m スプリントランニング前の下肢へのマッサージの効果の評価。

2. 研究デザイン

比較臨床試験 (CCT)

3. セッティング

室温 20 度に設定された室内競技場

4. 参加者

大学レベルの男性スプリンター 37 名

5. 介入

Arm1: マッサージ群 15 分間の下肢に対するスウェディッシュマッサージを行った後に約 10 分の W-up を行い、3 回の 30m スプリントトライアルを行った。

Arm2: プラセボ超音波群 電源が入っていない超音波治療器による 15 分間のトリートメント。その後の運動負荷は Arm1 と同様。

Arm3: 安静群 15 分間の安静。その後の運動負荷は Arm1 と同様。

6. 主なアウトカム評価項目

3 回の 30m スプリントの 10m および 30m のタイム。

7. 主な結果

3 群間で有意な差は認められなかった。

8. 結論

30m スプリント前のマッサージはネガティブな効果はないため、選手の筋のスパズムの軽減や心理的なストレスを減じるために使用は可能であるものの、記録に関してポジティブな影響もないため、W-up において重要なパートを占めるべきではない。

9. 論文中の安全性評価

記載なし。

10. Abstractor のコメント

30m スプリントトライアルを行う前に行うマッサージが結果にどのような結果を及ぼすかについて検討した、シンプルなデザインの研究である。介入方法はよく定量化され、比較対照群も適切に設定されている。反面評価指標が選手のタイムのみであるため、パフォーマンスに関する他の指標も併せて調査することでより詳細なディスカッションが可能となるであろう。他の研究でも明らかになりつつあるように、鍼刺激によって主観的な疲労度や身体感覚が変化する可能性が高いと思われるので、30m といった短距離以外にも、選手の主観が異なる形で結果に影響する長距離種目などでも検討するとよいのではないだろうか。

11. Abstractor and date

金子泰久 2016. 3. 15