

文献 64

Monedero J, Donne B. Effect of recovery interventions on lactate removal and subsequent performance. International Journal of Sports Medicine. 2000; 21: 593-597. MEDLINE ID: 11156281

1. 目的

4 つの回復に関する介入が高強度運動による血中乳酸の動態に及ぼす影響を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT) クロスオーバー

3. セッティング

ダブリン大学、アイルランド

4. 参加者

自転車競技選手 18 名 (25±0.9 歳、72±1.6kg)、競技歴: 5±0.3 年

5. 介入

動的な回復 (Active recovery)

静的な回復 (Passive recovery)

マッサージによる回復 (massage)

動的な回復とマッサージの組み合わせによる回復 (combine)

はじめに最大酸素摂取量の測定による運動負荷を行い、介入を行ったのち、5km サイクリング運動を 2 回行った。

6. 主なアウトカム評価項目

血中乳酸値 (減少スピード)、心拍数、5km サイクリング運動のトライアルタイム

7. 主な結果

5km サイクリング運動の増加率は、動的な回復 (Active recovery)、静的な回復 (Passive recovery) マッサージによる回復 (massage) において有意に増加していた ($P<0.05$)。なかでも動的な回復 (Active recovery) は低値の傾向を示した。動的な回復とマッサージの組み合わせによる回復 (combine) には有意な差はみられなかった。

8. 結論

動的な回復 (Active recovery) と動的な回復とマッサージの組み合わせによる回復 (Combine recovery) は、5km サイクリング運動による血中乳酸値の動態に影響を及ぼす。

9. 論文中の安全性評価

記載なし。

10. Abstractor のコメント

本研究では、自転車競技選手の運動負荷による血中乳酸の動態を指標にし、それぞれの介入の影響を検討している。動的な回復と (Active recovery) 動的な回復とマッサージの組み合わせによる回復 (combine) において血中乳酸値の増加率を減少させるといった結果である。運動と運動との間にどのような介入を行うのが、良いかは一定の見解が得られていないことから、スポーツ現場で活用するための基礎的資料になり得ると考える。

11. Abstractor and date

藤本英樹 2016. 4. 10