

文献 8

青木 佑子, 梶山 寛和, 宮本 直, 清藤 昌平, 谷口 和彦. 運動直前の鍼刺激がランニングパフォーマンスに及ぼす影響 30m スプリントによる検討. 東洋療法学校協会学会誌. 2018; 41: 159-162.

1. 目的

運動直前の鍼刺激がランニングパフォーマンス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

3. セッティング

記載なし

4. 参加者

専門学校生 14 人と学外短距離選手 2 人（男性 11 人、女性 5 人、平均年齢 22.6 ± 3.4 歳）の合計 16 人

5. 介入

Arm1（単鍼群）：下肢の筋上の経穴および筋（血海、梁丘、足三里、中殿筋部、陰門、内側・外側ハムストリングス部、腓腹筋内側・外側頭部）の計 18 箇所に対して目的の筋まで刺入して直ぐに抜鍼し、5 分間安静。ステンレス製ディスプレイ鍼 40mm16 号使用。

Arm2（置鍼群）：Arm1（単鍼群）と同様の部位 18 箇所に対して目的の筋まで刺入し、5 分間置鍼。

Arm3（無刺激群）：介入なし

1 人につき Arm1～Arm3 をランダムに 1 週間以上の間隔をあけ 1 回ずつ実施。

6. 主なアウトカム評価項目

- ・30m のスプリントタイム：事前に 250m ジョギングと動的ストレッチを実施、40m のスプリント走のうち最初と最後の 5m を除いた 30m のタイムを採用。3 本の平均タイムを採用。介入後に測定。
- ・100mm Visual Analogue Scale（以下、VAS）：施術後の脚の感覚とスプリント走時の脚の感覚（0mm：良い状態、100mm：最悪の状態）。

7. 主な結果

30m のスプリントタイム：Arm1（単鍼群） 4.23 ± 0.48 秒、Arm2（置鍼群） 4.29 ± 0.56 秒、Arm3（無刺激群） 4.25 ± 0.46 秒。各群を比較した統計的分析の記載なし

VAS：施術後の脚の感覚は、Arm1（単鍼群）（ 31.3 ± 9.9 mm）の方が Arm2（置鍼群）（ 51.2 ± 18.3 mm）より有意に良かった（ $P=0.004$ ）。一方、スプリント走時の脚の感覚に有意差はなかった。

8. 結論

運動直前の下肢への単鍼や置鍼 5 分間は、無刺激と比較して有意差は示されず、30m のスプリントタイムやスプリント走時の脚の感覚に影響を与える可能性は低い。

9. 論文中の安全性評価

記載なし

10. Abstractor のコメント

運動直前の鍼刺激がパフォーマンスに与える影響を検討した研究であるが、30m スプリントタイムやスプリント走時の脚の感覚への影響は低い結果となった。30m スプリントタイムは、ランニングパフォーマンスの一部を評価するものであるが、運動直前の鍼刺激がパフォーマンスに少なくとも悪影響を与えるものでないことを示した点については、本研究の新しい知見であるとも言える。運動直前の鍼刺激に対する運動パフォーマンスに及ぼす影響については今後さらなる研究が必要である。

11. Abstractor and date

近藤 宏 2021.3.1