文献 30

Moran, Ryan N; Hauth, John M; Rabena, Robert.
The effect of massage on acceleration and sprint performance in track & field athletes.
Complement Ther Clin Pract. 2018; 30: 1-5.

1. 目的

大学陸上競技選手を対象に、競技前のマッサージがスプリントとその加速局面に与える影響を検討する。

2. 研究デザイン

単一被験者ランダム化試験（n-of-1 RCT）

3. セッティング

大学のインドア施設

4. 参加者

計 17 名(男性 9 名，女性 8 名）平均年齢 19.1±2.0 歳

※ NCAA(National Collegiate Athletic Association)DivisionⅡの陸上競技選手で、研究前の手術や外傷等の経験や健康状態等の制限を設けている。

5. 介入

Arm1：競技前のマッサージ(PM)
Arm2：従来のウォームアップ(WU)
Arm3：マッサージとウォームアップの組み合わせ(CM)
Arm4：プラセボの超音波(PU)

6. 主なアウトカム評価項目

20m、30m、60m のタイム

7. 主な結果

4 つの介入間に有意差はなかった(p=0.70)。マッサージ(PM)は、ウォームアップ(WU)と比較して 60m スプリントパフォーマンスを低下させたが、マッサージとウォームアップの組み合わせ(CM)ではウォームアップ(WU)と有意差はなかった(p<0.05)。

8. 結論

スプリントパフォーマンスにおいて、競技前のマッサージは、パフォーマンスを改善する効果は認められず、従来のウォームアップよりも悪い影響を及ぼす可能性もみられた。

9. 論文中の安全性評価

記載なし

10. Abstractor のコメント

個体間比較を行う研究デザインであり、ICC（intraclass correlation coefficients、級内相関係数）や Cronbach 係数も良好であることからデータの信頼性は高いと考えられる。故に、スプリント前におけるマッサージは、パフォーマンスに影響しない、もしくは低下の恐れがある根拠となる報告である。

11. Abstractor and date

櫻庭　陽　2021.2.15