

文献 35

Kargarfard, Mehdi; Lam, Eddie T C; Shariat, Ardalan; Shaw, Ina,; Shaw, Brandon S; Tamrin, Shamsul B M. Efficacy of massage on muscle soreness, perceived recovery, physiological restoration and physical performance in male bodybuilders.

Journal of sports sciences. 2016; 34(10): 959-965.

1. 目的

ボディビルダーの大腿四頭筋の遅発性筋痛に対するマッサージの効果を検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 置換ブロック法 (permuted block method)

3. セッティング

記載なし

4. 参加者

30 名のボディビル選手 (介入群 15 名、コントロール群 15 名)

5. 介入

マッサージ介入群：仰臥位での 30 分間の右大腿前面のマッサージ。コントロール群：同じ時間 (30 分間) のセルフストレッチング

6. 主なアウトカム評価項目

血清クレアチニンキナーゼ (CK) 値、アジリティテスト、垂直跳び、等尺性膝最大伸展筋力、自覚的な筋痛 (VAS)

7. 主な結果

血清 CK 値は、48 時間後と 72 時間後において、コントロール群は有意に高値を示したが、マッサージ介入群は有意差が認められなかった。アジリティテストは、両群間に特筆すべき差はなかった。垂直跳びは、72 時間後において、コントロール群は初期値より有意に低値だったが、マッサージ介入群は有意差がなかった。等尺性膝最大伸展筋力は、コントロール群は 72 時間後まで初期値より低下し続けたが、マッサージ介入群は 72 時間後には回復し、さらに 72 時間後ではコントロール群と有意差が認められた。VAS は、24 時間後、48 時間後、72 時間後でマッサージ介入群の方がコントロール群よりも有意に低かった。

8. 結論

マッサージは、遅発性筋痛の減少と等尺性の筋力の回復を早める効果がある。

9. 論文中の安全性評価

記載なし

10. Abstractor のコメント

普段からトレーニングを行っているボディビル選手を対象にしている分、遅発性筋痛を起こさせる方法・負荷もコントロールされるとともに、回復過程の評価も丁寧に評価されているといえる。その上でマッサージが遅発性筋痛の疼痛軽減効果と合わせて、パフォーマンスの回復効果が得られていることは、マッサージの効果として主張できる根拠になると考える。

11. Abstractor and date

泉 重樹 2021. 1. 16