

健常人 (中高生の長距離走者)

文献

Donohue B, et al : Effects of brief yoga exercises and motivational preparatory interventions in distance runners: results of a controlled trial. Br J Sports Med 2006;40:60-63 .PubMed ID:16371493

1. 目的

中高生の長距離走者を対象とした 1600m 走における準備介入 2 種 (“動機づけ励声練習” と“ヨガ実習”) の有効性について検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

University of Nevada (アメリカ、Las Vegas)

4. 参加者

主に中産階級地域の中高一貫校 5 校に所属する中高生の長距離走者 90 名 (男 49 名、女 41 名。14 歳から 18 歳までの平均 15.7 歳、SD=1.1。主に高校 1、2 年生)。白人 71 名(79%)、ラテンアメリカ系 6 人(7%)、アフリカ系 2 人(2%)、アジア系 2 人(2%)、その他 5 人(6%)。

5. 介入

ベースライン期の 1600m タイムを計測した 1 週間後、2 回目のタイムを計測する直前に、介入を 20 分間おこなった。

Arm1:(介入群)ヨガ群 29 名 Arm2:(介入群) 動機付け励声実習群 31 名

Arm3:(コントロール群) 介入なし 30 名

6. 主なアウトカム評価指数

タイムを介入前、介入後に計測。

7. 主な結果

動機付け励声実習群は、統制群およびヨガ実習群と比較してタイムが有意に改善した ($p<0.001$)。また、その程度は小さいものであったが、ヨガ実習群は統制群と比較してタイムが有意に改善した ($p<0.05$)。満足度評価において、動機付け励声実習群とヨガ実習群は、統制群よりも有意に高いことが明らかとなった ($p<0.001$)。

8. 結論

「動機付け励声実習群」と「ヨガ実習群」は長距離走の能力向上に役立ち、共に参加者に受け入れられる。特に、「動機付け励声実習群」はより効果が認められた。

9. 安全性に関する言及

特に言及されていない。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

特に言及されていない。

11. ヨガの詳細

ヨガ群：初級レベルの基本アーサナ 11 種(山のポーズ、アーサナ 2 つ、前曲げ、突くポーズ、板のポーズ、棒のポーズ、上向き犬のポーズ、下向き犬のポーズ、突くポーズ、山のポーズ)と火の呼吸法。ファシリテーター 1 人が言語にて詳しく体位を教示し、他のファシリテーター 1 人がポーズのモデルを示した。

モチベーション群：参加者はモチベーションに関する 40 語の中から最も好きな言葉を選び、走る前にそのモチベーションの言葉を叫ぶ。

注意対照群：ウォーミングアップをしている最中、ファシリテーターは競技走に適する問いかけをした(ex.気分は? 特に良い走りとなるには?)。

12. Abstractor のコメント

動機付け励声実習群はヨガ実習群より、タイムおよび二つの介入満足度自己評価において効果が認められた結果となったことについて、研究者は、ヨガの実習回数が増すと、その効果の増大が期待できるとする。

13. Abstractor の推奨度

長距離走の改善を目的とする走行前の準備として、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

野坂 見智代 岡 孝和 2013.11.14