

## 第2回 JTU トライアスロン研究会予稿集用原稿

演題番号

(※事務局使用欄のため記入不要)

以下に筆頭演者の  
情報をご記入下さい



演者氏名 石倉恵介

所 属 筑波大学

連絡先住所 茨城県つくば市  
天王台 1-1-1

電話 029-853-5733

FAX 029-853-5737

e-mail [storagestone@yahoo.co.jp](mailto:storagestone@yahoo.co.jp)

(研究発表登録時に添付ファイルとしてアップロードしてください)

分岐鎖アミノ酸 (BCAA) 製剤服用の水泳競技・フルマラソン後の筋肉痛に対する軽減効果

石倉恵介 (筑波大学)

【背景と目的】実験的レジスタンス運動による遅発性筋肉痛に BCAA の効果が示されているが、運動現場での検証が不足しているため、水泳競技とフルマラソン後の筋肉痛に対する BCAA 摂取による軽減効果について検討した。

【方法】大学生水泳競技者 32 名、マラソン愛好家 22 名に対し、競技の前日から翌々日まで、BCAA 製剤 (BCAA3.2g/包, Aminofeel®, 生活文化舎) またはプラセボ薬を 1 日 3 回にて二重盲検条件下で服用させた。競技前日から翌々日まで、水泳競技、フルマラソンでそれぞれ 7、6 部位の筋肉痛ならびに全身疲労感を VAS 法にて評価した。

【結果】水泳競技において、頸部、上腕部、背部、腰部、臀部、大腿部および全身疲労感の VAS 値は BCAA 摂取で有意に漸減した。フルマラソン後当日、VAS 値は有意に増加し、BCAA により大腿前面部、下腿前面部、臀部ならびに全身疲労感の VAS 値は翌々日まで有意に減少した。

【結論】レジスタンス運動と同様に、水泳競技とフルマラソン後に誘発される筋肉痛に対しても、BCAA の軽減効果が認められた。

\* 行間、文字サイズ、枠の大きさ等の変更は行わないでください。

