

第3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)

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.

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

(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)

* 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。

