

研究タイトル：

長距離走における体温コントロール



氏名： 吉塚 一典 / YOSHIZUKA Kazunori E-mail: yosizuka@sasebo.ac.jp

職名： 教授 学位： 博士(体育学)

所属学会・協会： 日本体力医学会, 日本トレーニング科学会

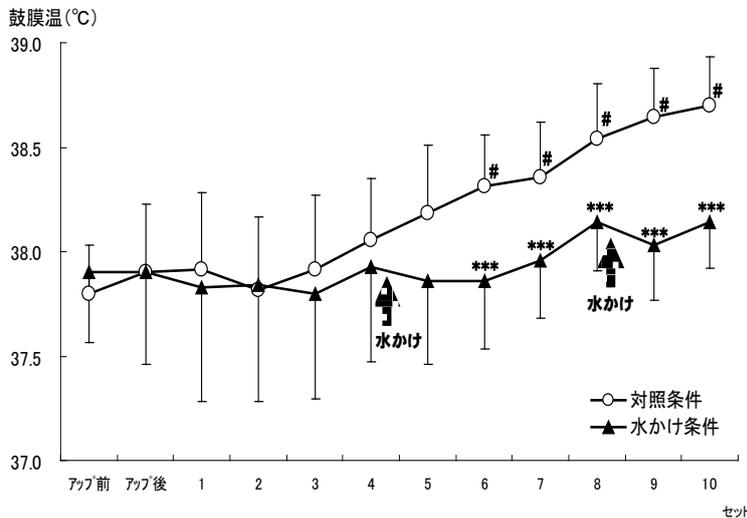
キーワード： 長距離走, 鼓膜温, 熱中症

技術相談
提供可能技術：
・長距離のトレーニング
・熱中症対策

研究内容： 頭部への水かけが長距離走中の体温上昇抑制に及ぼす影響

暑熱環境下で長距離走者(8名)がインターバルトレーニング(400m×10セット)を行う際、運動の途中で2回にわたり頭部への水かけを行うことで、体温の上昇をどの程度抑制することができるかについて、鼓膜温を指標として検討した。その結果、水かけを行わなかった対照条件では鼓膜温が有意に上昇し、10本目には38.7℃を示した。一方、水かけ条件では、水かけによって鼓膜温が低下し、6本目以降では両者の間に有意差が認められた。また運動後の脱水率は、両条件とも2%程度であり、条件間で有意差は見られなかった。

これらの結果から、暑熱環境下での運動における頭部への水かけは脱水を予防するものではないが、上昇した頭部の温度を局所的に冷やすという意味では有効であることが示唆された



提供可能な設備・機器：

名称・型番(メーカー)	