

# 陸上競技の冬季練習における蒸気温熱シートの有用性

小田英志<sup>1)</sup>、井垣通人<sup>1)</sup>、吉井圭二<sup>2)</sup>、鈴木敦<sup>1)</sup>、

土屋秀一<sup>1)</sup>、磯繁雄<sup>3)</sup>、彼末一之<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>花王株式会社 ヘルスケア第2研究所

<sup>2)</sup>花王株式会社 パッケージ作成部

<sup>3)</sup>早稲田大学スポーツ科学学術院

キーワード: 蒸気温熱シート、脚部加温、陸上競技選手、寒冷環境、ウォーミングアップ

## 抄 録

本研究では、スポーツ分野での冬季の局所加温の有用性を評価する目的で、大学生の陸上競技選手に対して、冬場の運動時の悩みや体の局所を温めることなどの意識調査を実施した。さらに、40℃前後の温熱と水蒸気を長時間発生する湿熱タイプの蒸気温熱シートおよび蒸気温熱シートを脚部に装着する加温用トレーニングパンツを用いて、運動中や運動前後に着用してもらい、使用后アンケート調査及び使用後の面談調査を実施した。試験前の意識調査において、冬季の運動時には体が冷えることで、筋肉のこわばりや冷えからくる膝の痛み、体がスムーズに動かないこと(運動能力の低下)などを多く経験していた。一方、使用后アンケート調査及び使用後の面談調査においては、蒸気温熱シートで脚部を広範囲に加温することにより、ウォーミングアップが短時間で効率的に行われ体の動きやすさの実感や、筋肉や腱が柔軟になる、さらには膝・腰・ももなどの痛みが改善されるといった使用実感が得られた。また、跳躍、投擲、短距離の選手においては、脚部を広範囲に加温することに対して非常に高い受け入れ性が得られた。これらの結果から、冬季の運動において体の局所を加温することは、運動時のウォーミングアップを補完して筋肉や腱を柔軟にし、関節や腰部の痛みを緩和するという点で有用であると考えられた。

スポーツ科学研究, 3, 48-58, 2006年, 受付日:2006年2月14日, 受理日:2006年6月20日

連絡先:小田英志、〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3 花王株式会社ヘルスケア第2研究所

oda.hideshi@kao.co.jp