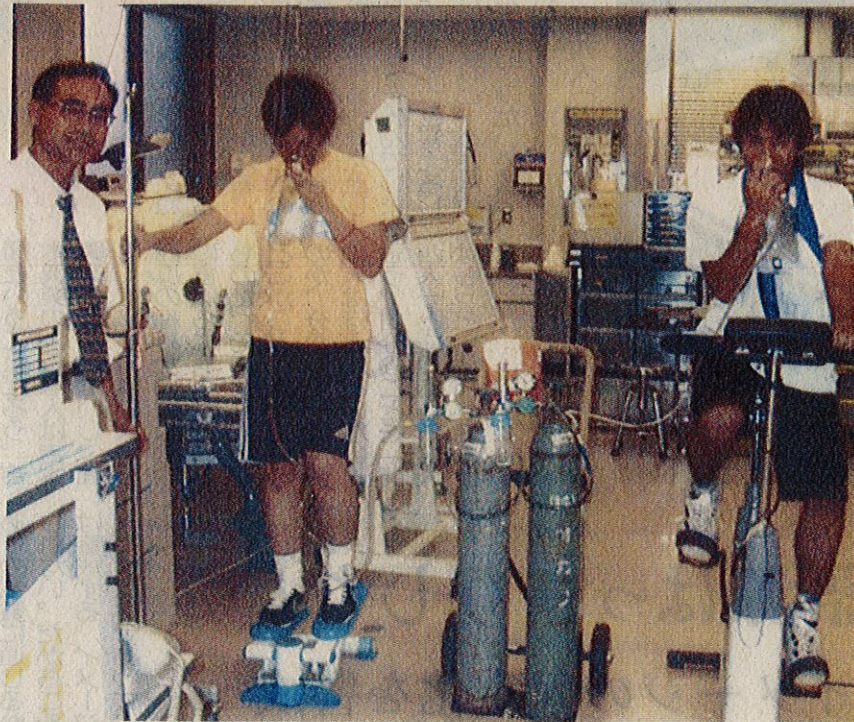


瞬発力や心肺機能アップ けがのリハビリにも有効

低酸素 訓練機を開発

標高が高く酸素の薄い場所で練習することで、筋肉を動かすのに必要な酸素を効率良く使えるようになる「高所トレーニング」と、ほぼ同じ効果が得られる「簡易型低酸素トレーニング機」を琉大付属病院の井上治助教(高気圧治療部部长)が開発した。実験で

琉大付属病院
井上治助教



学生による低酸素トレーニングの実験を行う井上治助教(左)。中央のポンペがトレーニング機＝琉大付属病院

は瞬発力の向上が確認されたほか、けがをした選手のリハビリにも効果があるという。高所トレーニングはマラソン選手なども行っており、持久力の向上も確認できれば、駅伝など低迷する県内陸上界にも朗報となりそうだ。

このトレーニング機に有効だという。またトは、窒素ポンベとマスクを組み合わせると、小さな穴の開いたマスクからも、高いレベルで筋肉や空気に窒素を同時に吸うことで、体内に供給する酸素を減少させる。通常だと血液中で酸素を運ぶ酸化ヘモグロビンは98%程度だが、トレーニング機を使うと80%台に減り、標高二千五百メートルと同じ状況を人工的に作り出せる。

井上助教によると、「瞬発力が必要とする「無酸素運動」は、少ない酸素を有効に活用する必要があるので、陸上の中距離走などで無酸素運動となるラスト五十メートルのダッシュなど

は瞬発力の向上が確認されたほか、けがをした選手のリハビリにも効果があるという。高所トレーニングはマラソン選手なども行っており、持久力の向上も確認できれば、駅伝など低迷する県内陸上界にも朗報となりそうだ。

米コロラド州で合宿するマラソンの高橋尚子選手など、豊富な時間と経費が許される一流選手に限られていた。井上助教は「この簡易型だと一回三十分の運動で五百円程度。場所を選ばず、誰でも行える」とメリットを強調する。

さらに井上助教は「低酸素トレーニングを続けられれば、筋肉への負担も少なく、病気の原因となる活性酸素の減少も期待できる」と話し、トレーニング機の活用やリハビリの相談にも応じるといふ。連絡先は琉大付属病院高気圧治療部 ☎098(870)3019。