

コンカレント運動時の運動強度の相違が 生理応答に及ぼす影響

環境人間学研究科 環境人間学専攻

◎D1 久下 潤、准教授 森 寿仁、教授 中 篤 一憲

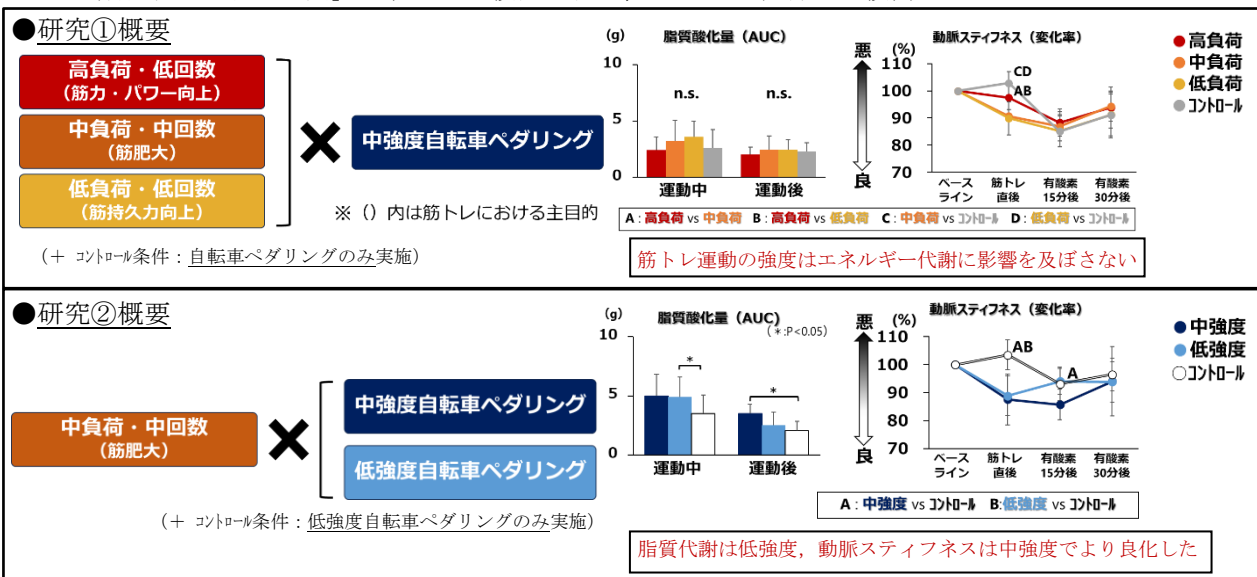
キーワード

筋力トレーニング、有酸素性トレーニング、
ダイエット、生活習慣病予防、健康増進



研究概要

筋力トレーニングおよび有酸素性トレーニングは、アスリートのみならず一般成人の健康増進において有効であることは周知である。これらを一回の運動セッション内で組み合わせて実施することは「コンカレントトレーニング」と称されており、この様式の運動を実施することで、有酸素性運動中の脂質代謝（脂肪燃焼）の亢進や動脈ステイフネス（硬化度）の回復などに特異的な効果が得られることが報告されている。本研究では、この組み合わせ方による効果の最大化を目指した運動処方プログラムの開発のために、研究①として「筋トレ運動の強度」、研究②として「有酸素性運動の強度」に着目して検証を行い、これらを総合して検討した。



アピールポイント

- ① 脂質代謝向上のためには、低強度有酸素性運動との組み合わせが有効である可能性
 - ② 動脈ステイフネス改善のためには、中強度有酸素性運動を実施することが望ましい
- ⇒ トレーニングの目的（効果）に応じて強度を選択することが重要

★必ずしもしんどい運動ばかりを実施する必要はない

【学会発表】

久下 潤，森 寿仁：トレーニング目的の異なるレジスタンス運動がその後の持久性運動のエネルギー代謝に及ぼす影響．第 79 回日本体力医学会大会（滋賀），2025.9

久下 潤，森 寿仁：プロトコルの異なるレジスタンス運動がその後に実施する持久性運動後の動脈ステイフネスに及ぼす影響．第 38 回日本トレーニング科学学会大会（東京），2025.11