

論文掲載

Effects of knee and hip flexion angle on region-specific and longitudinal compartmental muscle stiffness of the rectus femoris using shear wave elastography in male bodybuilders

体育学部

助教 三矢 紘駆

2025.4

概要

男性ボディビルダーを対象に、股関節・膝関節角度を変化させてレッグエクステンションを行うことで大腿直筋近位の活動を促し、新たなトレーニング方法を生み出すことを目的として研究を行いました。

股関節角度を変化させることで大腿直筋の領域特異的・長軸区画的な筋剛性率を変化させ、特に股関節を伸展させることは大腿直筋近位の活動増強につながることを明らかにしました。スポーツパフォーマンス向上や健康寿命の延伸のためには大腿直筋近位の強化が有用であることから、本研究のトレーニング方法の応用は社会的に大きく貢献することができます。

論文情報

掲載誌：European Journal of Applied Physiology

タイトル：Effects of knee and hip flexion angle on region-specific and longitudinal compartmental muscle stiffness of the rectus femoris using shear wave elastography in male bodybuilders

著者名：Hiroku Mitsuya, Koichi Nakazato, Takashi Okada

URL : <https://doi.org/10.1007/s00421-025-05807-0>