

短期間反復型高地トレーニングに対する酸化ストレス指標を用いたコンディション評価に関する事例研究—日本人一流長距離走選手2名を対象として—

体育学部
助教 谷口 耕輔
2025.4

概要

本研究は、日本人一流長距離走選手2名を対象に、短期間反復型高地トレーニングが選手のコンディションに与える影響を酸化ストレス指標を用いて評価した事例研究である。トレーニング期間中およびその後の競技会までの酸化ストレス度（d-ROMs）と抗酸化力（BAP）の変動を主観的・客観的なコンディション指標と照らし合わせながら分析した。特に睡眠の質や酸化還元バランスがコンディショニングに重要であること、そして競技会で良いパフォーマンスを発揮した選手はd-ROMsが低く、BAP/d-ROMsが高い傾向にあったことが示唆された。これは高地トレーニング時だけでなく、その後の競技会に向けたコンディション評価に酸化ストレス指標が有用である可能性を示している。

論文情報

掲載誌：陸上競技学会誌（23巻）P.65-74

タイトル：短期間反復型高地トレーニングに対する酸化ストレス指標を用いたコンディション評価に関する事例研究—日本人一流長距離走選手2名を対象として—

著者名：谷口耕輔、橋本俊、杉田正明

URL：<https://jsa-web.com/publication/books1/>