

Acute effect of static stretching on arterial stiffness following high-intensity resistance exercise

体育学研究科 体育学専攻

博士課程 江崎 一希

2025.9

概要

高強度レジスタンス運動（RE）は、動脈ステイフネス（動脈硬化度）を増大させることが報告されている。一方で、静的ストレッチ（STR）は動脈ステイフネスを低下させる可能性が示唆されている。本研究では、RE後に実施するSTRが動脈ステイフネスに及ぼす影響を検討した。

その結果、STR試行では、RE後に上腕動脈—足首間脈波伝播速度（baPWV）、頸動脈コンプライアンス、ステイフネスパラメータ β はいずれも一時的に低下したが、早期に回復した。一方、コントロール試行では、RE後にこれらの指標が低下し、その後も低下した状態が持続した。

以上の結果から、高強度レジスタンス運動後に静的ストレッチを実施することは、動脈ステイフネスを低下させる可能性があることが示唆された。

論文情報

掲載誌：European Journal of Applied Physiology Volume 125

タイトル：Acute effect of static stretching on arterial stiffness following high-intensity resistance exercise

著者名：Kazuki Esaki, Yuto Hashimoto & Takanobu Okamoto

URL：<https://doi.org/10.1007/s00421-025-05984-y>