

2021年9月21日

菊池直樹先生、中里浩一先生、岡本孝信先生、本学助教の本間洋樹先生、橋本佑斗先生、体育研究所客員研究員の 小川まどか先生(京都産業大学)の原著論文 (Kikuchi N, Mochizuki Y, Kozuma A, Inoguchi T, Saito M, Deguchi M, Homma H, Ogawa M, Hashimoto Y, Nakazato K, Okamoto T. Effect of online low-intensity exercise training on fitness and cardiovascular parameters.) が International Journal of Sports Medicine に受理されました。

現在、コロナウィルス(COVID-19)感染拡大の影響でフィットネス業界も変革が迫られている中、オンラインでのトレーニング指導の需要が高まっています。しかしながら、オンラインでの筋力トレーニングのトレーニング効果の検証は不十分な状況です。我々は、自重でのトレーニングを 8 週間行った効果について、オンラインでの実施と対面での実施でトレーニング効果に差があるか否かについて検証しました。

本研究による主な結果は以下の通りです。

1) オンラインでのトレーニングは、対面と同様に効果がある。オンラインでのトレーニング参加であっても、8 週間のトレーニングによって筋力の向上、筋横断面積の増加、血圧の低下がみられた。

2) テクニックの必要な測定項目は、対面での指導が効果的であった。

オンラインの利点と欠点が見えた研究データとなりました。今後は、欠点を補うようなテクノロジーの応用などの展開を考えています。

(文責： 菊池直樹)