

@@

立命館大学スポーツ健康科学研究センターBeActive研究会  
「BeActiveニュース」第8号 2016年7月8日（金）

@@

執筆者：後藤 一成 （スポーツ健康科学部・准教授）

①最近発表した研究論文

Mizuno S, Morii I, Tsuchiya Y, Goto K.

Wearing compression garment after endurance exercise promotes recovery of exercise performance. International Journal of Sports Medicine, 2016 (in press)

着圧を施したスポーツウェアを運動終了後（睡眠中を含む）に着用することで筋パワーの回復が促進されることを証明しました。

キーワード：スポーツ科学、疲労回復、コンディショニング

Kageta T, Tsuchiya Y, Morishima T, Hasegawa Y, Sasaki H, Goto K.

Influence of increased training volume on exercise performance, physiological and psychological parameters. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 56: 913-921, 2016

トレーニング量の急増に伴い、テストステロンやコルチゾールなど血中ホルモン濃度の動態が変化することを示しました。今後は、非侵襲的な方法で採取した生体試料を用い、スポーツ選手のコンディションの変化を予見するノウハウの開発が必要です。

キーワード：スポーツ科学、コンディショニング、バイオマーカー

Morishima T, Goto K.

Ghrelin, GLP-1 and Leptin responses during exposure to moderate hypoxia. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. 41: 375-381, 2016.

食後に消化器から分泌され食欲調節作用をもつグレリンやGLP-1の変化の動態を、通常酸素環境下と低酸素環境下で比較しました。

キーワード：健康増進、生活習慣予防、食欲調節

②現在取り組んでいるおもな研究テーマ

●運動後の疲労回復に有効な機能性食品や各種トリートメントの効果検証

【概要】運動後における疲労回復の程度を筋機能（筋力、筋パワー）、筋形態（筋厚）、血液指標（筋損傷、炎症指標）などを用いて客観的に評価することが可能です。

●スポーツ選手のコンディション評価

【概要】静脈からの採血などを必要としない非侵襲的な方法で採取した生体試料や生体情報を用いて、スポーツ選手のコンディションを短時間で正確に評価できる方法を開発することが重要です。

●消化器由来の内分泌指標を用いた機能性食品の特性評価

【概要】食事に伴い食欲調節に関わるホルモンの血中濃度は大きく変化します。例えば、空腹感の亢進に作用するグレリンは食後速やかに低下するのに対して、満腹感の維持に作用するGLP-1は食後緩やかに上昇します。これらの指標を用いて、機能性食品が食後の空腹感の軽減や満腹感に及ぼす影響を客観的に評価することが可能です。昨年度は、民間助

2016.7.8 Vol.8.txt

成財団からの研究助成によって、n-3系多価不飽和脂肪酸の摂取が食後のGLP-1の分泌およびエネルギー消費量に及ぼす影響を検討しました。

@@

スポーツ健康科学研究センター  
BeActive研究会  
公式ホームページ

<http://www.ritsumei.ac.jp/acd/re/spoken/index.html>

研究会イベント、シンポジウム情報、及びメルマガバックナンバーなど掲載！