

BKC ライスボールセミナー2015

第2クール<共通テーマ>
食と健康とスポーツと

毎週金曜日開催
参加費無料
(おにぎり・お茶付き)

第1回

■日時 6月19日(金) 12:20~12:50

■場所 フォレストハウス F104教室

■テーマ 高強度・短時間・間欠的運動が運動後過剰酸素摂取量及び

運動後における食事後の酸素摂取量に与える影響に関する研究

■発表者 街 勝憲(スポーツ健康科学研究科/博士課程後期課程)

■発表概要

従来、運動による減量効果は、運動中に消費されるエネルギーによると考えられていました。しかし、運動後のエネルギー消費量の増加も少なからず、減量効果を持っている可能性が示唆されています。最近、最大酸素摂取量の170%という高い強度の自転車エルゴメータ運動を20秒間、10秒間の休息を挟んで6から7回行い疲労困憊に至るような運動に体重減少効果があるということが言われていますが、その詳細は不明です。この運動が、運動後や食事後のエネルギー消費量に与える影響について、世界でも数少ない装置であるエネルギー代謝測定室(スポーツ健康科学部に設置されている)を用いて行なった研究を紹介します。



エネルギー代謝測定室

エネルギー消費量の測定
密閉状態の実験室内に
滞在するだけで、マスクな
どを装着する必要なく、ヒ
トのエネルギー消費量を
測定することが可能。



運動中の様子

運動中の酸素摂取量の測定
立命館大学独自の方法を
用いて、運動中のみダグラ
スバッグ法にて高強度・短時
間・間欠的運動中の酸素摂
取量を測定。