

2019.9. 2 <計2枚>

文部科学記者会加盟社 各位
草津市政記者クラブ加盟社 各位
京都大学記者クラブ加盟社 各位

立命館大学広報課

株式会社アシックスとの低酸素環境下トレーニングに関わる共同研究
～一般の方を対象にしたトレーニング環境検証実験を実施～

学校法人立命館は、株式会社アシックスと低酸素環境下トレーニングに関わる共同研究を実施いたします。トレーニング科学を専門とする立命館大学スポーツ健康科学部の後藤一成教授およびアシックススポーツ工学研究所がトップアスリートのみならず、一般の方各人が適切なトレーニングを行うために必要な環境を検証します。

低酸素トレーニングとは、低酸素濃度の状況下で行うトレーニングです。短時間で効率よく全身持久力の向上や体脂肪の減少などが見込めるため、これまでアスリートを中心に取り入れられてきました。近年では、一般の方が心肺機能を向上させる目的で取り入れるなど、注目を集めています。しかしながら、日本において、一般の方が安全に十分なトレーニング効果をもたらす環境に関わる研究は少なく、ガイドラインは整備されていない状況です。

本研究における実験では、20代から50代の一般の男女を対象に、ランニングマシンを使用する前後および使用中の「血液中の酸素濃度」を低酸素環境下および通常酸素環境下で計測します。性差や個人差などについて検証し、低酸素に対する耐性レベルと各人のレベルに合った適正な運動強度(※)の範囲を導き出します。研究で得られた知見を活用して、独自のガイドラインを確立する予定です。将来的に低酸素下トレーニング施設を利用する人びとが安全かつ効果的に運動を行うことができるようになれば幸いです。

(※)運動中の人々がどの程度「きつい」と感じているかを数値で表した指標。

記

研究期限:2020年3月31日まで

場 所:立命館大学スポーツ健康科学研究センター

(滋賀県草津市野路東1丁目1-1)

ASICS Sports Complex TOKYO BAY ※10月オープン

(東京都江東区豊洲6丁目4番20号)

担 当:立命館大学スポーツ健康科学部 後藤一成教授

(専門:トレーニング科学)

アシックススポーツ工学研究所



検証実験イメージ
(立命館大学)

※本法人は、アシックスジャパン株式会社と包括的連携交流協定を締結しています。

以上

●取材・内容についてのお問い合わせ先

立命館大学広報課 担当:田中・中村 TEL.075-813-8300

<http://www.ritsumeai.ac.jp/>

別紙

■「ASICS Sports Complex TOKYO BAY(アシックス スポーツコンプレックス 東京ベイ)」

アシックスが東京都江東区の豊洲に本年 10 月にオープン予定の大規模な都市型低酸素環境下トレーニング施設です。総面積は約 5,000 平方メートルで、地上 17 階建ての複合施設「D タワー 豊洲」の 2 階および 3 階の 2 フロアに入居します。

全長 50 メートルのランニングレーン 2 本、トレッドミルなど各種トレーニングマシン、人工芝エリアなどを設置したトレーニングルームのほか、縦 5 メートル×横 15 メートルのプロジェクションマッピングを投影可能なスタジオ、4 本の 50 メートルレーンと 3 本の 25 メートルレーンを有するプールエリアなどを備えており、陸上や水泳などさまざまなスポーツで低酸素環境下トレーニングを実施できます。

入会時にお客さまの低酸素環境下における身体の応答などを測定し、学校法人立命館との共同研究を基にした独自の安全性基準に従ったトレーニングメニューを提供することで、安全かつ効果的な低酸素環境下トレーニングをサポートします。