

水分摂取の有無が運動後の深部体温, 体重に及ぼす影響

要約

本研究は、5名 (mean ± SD) の健康な男性を対象とし、C (Control) 条件と W (Water) 条件の2つの測定条件を用いて、運動前後の深部体温と体重の変化を比較した。

Abstract

I intended to clarify the influence of water ingestion before exercises on heart rate and core temperature in this study. The subjects were five healthy males (mean ±SD). used two measurement conditions, C condition and W condition. The subjects didn't drink water before exercises in the C condition, but they did drink water before exercises in the W condition. Results suggest that water ingestion before exercises controls the rise of core temperature and the decrease of weight.

キーワード

Keywords Water ingestion, core temperature, heart rate

1. 序論

2).

本研究は、5名 (mean ± SD) の健康な男性を対象とし、C (Control) 条件と W (Water) 条件の2つの測定条件を用いて、運動前後の深部体温と体重の変化を比較した (Smith et al., 2003)。

3).

本研究は、5名 (mean ± SD) の健康な男性を対象とし、C (Control) 条件と W (Water) 条件の2つの測定条件を用いて、運動前後の深部体温と体重の変化を比較した (Smith et al., 2003)。

Visual Analogue Scale (VAS) MC-510 VAS 100mm 0 100

2. 方法

1).

5名 (mean ± SD) の健康な男性を対象とし、C (Control) 条件と W (Water) 条件の2つの測定条件を用いて、運動前後の深部体温と体重の変化を比較した。

4).

本研究は、5名 (mean ± SD) の健康な男性を対象とし、C (Control) 条件と W (Water) 条件の2つの測定条件を用いて、運動前後の深部体温と体重の変化を比較した (Smith et al., 2003)。

16 cm, 170.8 ± 5.6 cm, 67.2 ± 8.9 kg, 15 min, 20 min, VAS, 200ml

5). ,C
 ,
 , VAS
 ,
 Macintosh Stat-view-J5.0

±
 t
 5% p<0.05

3. 結果

1
 ,
 ,C
 ,
 W

1 VAS

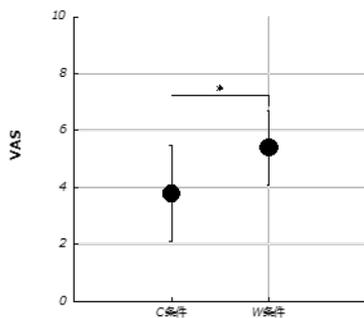
C条件	運動前	運動後
体重(kg)	67.2 ± 8.9	66.7 ± 8.7*
鼓膜温(°C)	35.9 ± 0.5	36.0 ± 0.8
心拍数(bpm)	63.6 ± 8.8	132.4 ± 14.9*

* : 運動前 vs 運動後, p<0.05

W条件	運動前	運動後
体重(kg)	67.2 ± 7.2	66.9 ± 7.2*
鼓膜温(°C)	35.9 ± 0.2	35.8 ± 0.2*
心拍数(bpm)	61.0 ± 3.2	133.4 ± 22.5*

* : 運動前 vs 運動後, p<0.05

1.C () W ()



2. VAS p<0.05

4. 考察

, ,

5. 結論 (まとめ)

6. 今後の課題

7. 謝辞

8. 参考文献

44(3) 357-363

TA

1995

1996

45(1) 151-158

2006

. IV, 54(2) 25-33

2002

51(2) 235-243

2002

51(3) 317-324