

A-53 女子バスケット選手の疲労と栄養に関する研究

(第3報) 熟練者と未熟練者の疲労症状について

安城学園女子短大 ○稲垣 翠
竹内 泰子

女子バスケット選手の疲労に及ぼす栄養の効果については、第1報、第2報においてドナジオ反応物質の検定、および疲労の自覚的症狀調査の結果について報告した。即ち日常の練習時においては栄養摂取量を増加させることによって、尿中のドナジオ反応物質は減少し更に同時に行なった自覚的症狀調査の結果、共に疲労症状は減少されることが分った。これを機能別にみると、まず神経、精神、心理的な疲労が少なくなり、精神活動の低下した状態や、感情障碍が改善されて、精神的に安定した状態がもたらされることが分った。

また骨筋肉糸の疲労症状も減少しているので、栄養補給によって基礎体力が向上し、体力的、気力的にもはげしい練習に耐え得る、即ち鍛練効果をあげ得る状態になるものと推察された。

今回の調査は、熟練者と未熟練者における疲労症状を、労研式フリッカー値測定器を用いて測定しその閃光頻度により疲労度を測定した結果について報告する。