

平成 26 年度 鍼灸等研究費研究成果 要約	
研究課題名	身体の動きを指標とする M-Test を用いたスポーツ選手のコンディション評価および鍼治療実施の有用性の検証
班長 氏名/研究機関	吉田成仁 帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科
班員 氏名/所属機関	久島達也 帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科 宮崎彰吾 帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科 大隈祥弘 帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科
成果	<p>1. M-Test は、コンディション評価に頻用されている分泌型免疫グロブリン A(sIgA)、Profile of Mood States(POMS)や運動後の心拍数回復率(%ΔHR₃₀)と有意に相関し、スポーツ選手のコンディション評価に有用であることがわかった。</p> <p>2. M-Test のスコアの合計点が、2.5 倍に増加すると POMS の疲労の尺度が、3.8 倍に増加すると sIgA がともに健常範囲を超えコンディション悪化の危険域に達することが示唆され、コンディション悪化のスクリーニングとして有用であることがわかった。</p> <p>3. M-Test の方法による鍼治療介入の結果、コンディションの悪化を抑制する可能性が示唆された。</p>
1. 目的	スポーツの領域において、鍼灸師が活動する場を広げるために必要であると考えられる簡便なコンディション評価および治療方針の選択と実施の方法として、M-Test が有用であるかどうか明らかにすることを目的とした。
2. 内容	<p>本研究では、身体の動きを指標とするM-Testを用いたスポーツ選手のコンディション評価および治療実施の有用性の検証するために、<u>1)M-Testを用いたコンディション評価の有用性の検証および2)M-Testの方法に基づいた鍼治療の介入研究を行った。</u></p> <p>1)では、大学ラグビー選手10名を対象とし、夏季合宿中のコンディション変化をa. M-Test、b. sIgA、c. 起床時心拍および%ΔHR₃₀、d. POMSを用いて評価し、各測定項目を比較してM-Testがコンディション評価として有用であるかどうかを検証した。</p> <p>2)では、運動習慣(国民生活基礎調査：1回 30分以上の運動を週2日以上、1年継続している)を有し、かつ外傷障害のない若年成人男性(non-athlete)20名を対象とし、20名を鍼治療群 10名、コントロール群 10名の無作為に割付けた。研究期間は、Pre期の1週間、治療期の4週間、Post期の1週間の計6週間とし、鍼治療群にはM-Testの方法に基づく鍼治療を治療期に週1回の頻度で実施した。その効果についてはM-Testによる評価、および満足度や効果測定、副作用の有無についてアンケート調査を実施した。</p>
3. 成果/考察	<p>M-Test は、スポーツ選手のコンディションを評価する指標として有用である可能性が示唆された。また、sIgA や POMS の疲労のスコアを基としたコンディションの悪化を早期発見できるスクリーニング方法として活用できる可能性を有する。sIgA については M-Test の合計点数が 3.8 倍に、POMS の疲労については 2.5 倍に増加した際に、それぞれ健常の範囲を超えコンディションの悪化する可能性がある。また、M-Test は、治療の方法としても簡便にかつ、一定の効果を得られる方法であることが示唆された。</p> <p>今後は、2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて鍼灸師の活躍の場および鍼灸の発展に寄与できるものとして、M-Test によるコンディションの評価や治療方法を普及させるとともに、マルチサポート・システム（競技者が最高のパフォーマンスを発揮できるよう、情報戦略、スポーツ科学や医学などの活用、コンディショニング方法、障害予防方法の開発などの専門的かつ高度な支援を総合的に行う仕組み）との連携し日本代表選手</p>

	などのトップアスリートに対する M-Test の実践と普及を目指す。さらには、2020 年の後も、非スポーツ選手の運動器疾患などに対する鍼治療へ応用できるよう、M-Test の方法を実践できる鍼灸師を養成していく必要がある。
4. 鍼灸班研究委員会からのコメントおよびコメントを踏まえた対応等	