



No. 82

2月号

担当：南

2月は南が担当します。

今回は、トレーニングルームでも見かけることが増えました、サポートタイツについて調べてみました。

サポートタイツって何？

サポートタイツ、コンプレッション・タイツ、機能性タイツ、ランニング・スパッツ…。メーカー、著者によって色々と呼ばれてますが…。

コンプレッションは「圧迫」という意味です。

その働きとしましては

- 関節に圧をかけるテーピング効果

これにより、運動時のバランス安定を図ります。

- 筋肉全体に圧をかけることによる疲労回復効果

タイツの着圧が運動時における筋肉の振動やブレを抑えてくれます。このため消費エネルギーが少なくなり、よって筋肉の疲労が少なくなる、と言われていました。



と

こ

ろ

が

実験してみたら！？

これについて、2017年、アメリカのオハイオ州立大学 Wexner メディカルセンターのアジット・シャウドハリ准教授が研究成果を発表しました。

実験の結果、サポート（ランニング）タイツには筋肉の振動を抑える効果はあるものの、期待されていた筋肉疲労の低減効果が見られませんでした。

残念ながら、履くだけで疲労を軽減してくれるという効果については、大きな？が付いたことになりませぬ。

裏面に続く

私にとって未知のサポートタイツ。もう少し、不安な点を調べてみると…

サポートタイツの疑問点

- タイツ等を履き慣れていない人にとっては、締め付けに対する違和感を感じ、運動を楽しめない、という意見があるようです。
- タイツを履くことによるテーピング効果は期待できますが、ずっとはき続けていると、テーピングで支えられている部分に筋肉をつける必要がなくなるため、その部位の筋肉が衰えて行く可能性があります。
運動時に限って使用したほうがよさそうですね。

とはいえ、人気が出たことには理由がありました。

サポートタイツを履くことのメリットは

- 履くだけでテーピングをしたときと同じバランス安定効果を得られます。
走るたびにテープを巻いて、終わったらはがすという手間から開放されます。
- 多くのサポートタイツは吸水性と速乾性に優れています。
長い時間の運動でも、快適に実施できます。
- サポートタイツは美容の大敵である紫外線を直接的にカットしてくれます。
- 秋冬の寒冷期には、防寒効果もありますね。
- 見た目の効果も大きいという人もいます。サポートタイツを含むウェア一式をそろえることが運動を始めることと、継続することのモチベーションになったという事です。

サポートタイツを選ぶ際にチェックしたい点は

- 関節ではなく、筋肉全体に圧をかける「筋肉サポート系」であること。
- 圧力は強ければよいのではなく、弱圧も含めた「適圧」が施されていること。
- 適圧は部位ごとに異なるため、圧力を細かく段階的に変えていること。

いかがでしたか？

まだまだ寒い日もありますが、タイツを含めたお気に入りのウェアで、気持ちの良い汗を流してみませんか？

トレーニングルームでお待ちしております。



参照資料：ランナーに大ヒットした機能性タイツの真実／東洋経済オンライン
コンプレッションウェアのメカニズム／MAGAZINE／C3fit