

# Q スポーツ選手に広がる 酸素ブームの訳は？



A エネルギー産生と  
疲労回復に酸素が役立ちます！

スポーツ選手にとっても酸素は重要！短距離走のような無酸素運動では、酸素を使わずともエネルギーは賄えます。しかし、長距離の場合、細胞で酸素を媒体として筋肉収縮のエネルギー源をつくります。そのため体のすみずみにまで酸素を速やかに運ぶことができれば、運動効率は高まることに！

また、筋活動が高まって酸素が不足すると、酸素を使わない方法でエネルギーを作り出すようになります。しかしその時、**乳酸が発生し、これが蓄積すると筋肉疲労を引き起し、運動能力を低下させると考えられます。**

この乳酸は、十分な酸素が与えられると、除去することも可能。酸素は疲労回復にも一役買っているのです。

## スポーツ選手に酸素ブーム！

### ● デビッド・ベッカム

2002年サッカーワールドカップの直前に骨折したイングランド代表のベッカム選手が、酸素を取り入れて早期に回復した。

### ● 斎藤佑樹

2006年夏の甲子園。15回を投げた決勝戦の夜に、酸素カプセルに入り疲労を回復させ、翌日の再試合で優勝を果たした。

### そのほかにも

レッドソックスの松坂大輔投手、2007年夏の甲子園で活躍した仙台育英高校・佐藤由規投手、男子走り高跳び日本記録保持者醍醐直幸選手なども。

