



「調圧」。この単語を初めて目にされる方もいると思います。調圧は、いわき市にお住まいの川上進盟氏が開発された方式です。

当初は気圧を下げるだけの「減圧ルーム」が主体でした。開発過程で、ルーム内部の気圧を上げ下げするうちに不思議と体が温かくなるなどの現象に気がつきました。これが、調圧の誕生につながりました。

通常我々が生活している海

福島大学スポーツユニオン

川本 和久さん（人間発達文化学類教授）

## 「調圧」効果で競技力向上も

抜0.5m付近の低地は、1気圧です。ご存じのように気圧は高所になると減少し、それに伴って大気中の酸素濃度も減少します。海拔が1000m以上になると0.1気圧の減少となります。マラソン競技者などが行っている高地トレーニングは海拔2000m前後なので、平地より20%程度薄い空気でのトレーニングということになります。

調圧ルームに入ると、10分程度で体が温まってくるのを感じます。実験データでは、50分間の調圧ルーム滞在で、体温が1.0度上昇しました。通常、運動して体温が上がる場合は心拍数が増加し、疲労感がありますが、調圧ルームでは心拍数に変化はありませんでした。ルームではジツとしているので、当然、疲労感もありません。また、基礎代謝量（生命維持のために消費される必要最低限のエネルギー代謝量）も上昇しました。

ただ、体内での熱の上昇などの理由はいくつか考えられ、まだ予測の域を出ません。自律神経系や細胞レベルでの変化まで検討して解明すべきでしょう。

調圧では気圧を下げ（減圧）、海拔1000m程度の環境を作り出します。その後、気圧を平常に戻します（常

調圧ルームに入ると、10分程度で体が温まってくるのを感じます。実験データでは、50分間の調圧ルーム滞在で、体温が1.0度上昇しました。通常、運動して体温が上

福島大学では、陸上競技部の学生たちのコンディショニングに調圧ルームを活用しています。とりわけ400mや800mの競技者にその効果を感じています。これから更に実験を重ねて、調圧の競技力向上の効果を検証していきたいと考えています。

## 読売新聞

2020年10月28日 掲載

川本 和久 博士

福島大学 教授

人間発達文化学類

福島大学陸上競技部 監督

東邦銀行陸上競技部 監督

日本陸上競技連盟 部長



### 【書籍】

- ・私の指導「成功例」「失敗例」、そしてたどり着いた答え
- ・足が速くなるポンピュン走法
- ・かけっこが速くなる魔法のレッスン など