



# コールドシャワーとスポーツとの関係性



篠田ゼミCS：池田光太郎 須知矢暉 吉岡暉人

## はじめに

コールドシャワーとは、冷水を浴びることである。近年、健康法のひとつとして注目を集めている。水を体にかけることにより、血行が良くなる、免疫力の向上、リフレッシュ効果、肌のトラブルの改善、代謝の促進、筋肉痛や炎症の緩和などの効果が期待される。そのため、スポーツ選手やウェルネス愛好家を中心に広まってきている。例えば、サッカーの三苫薫選手、スポーツクライミングの安楽宙斗選手、タレントの生田絵梨花さん、寺田心さん、ホラン千秋さんなどがコールドシャワーを浴びている。

冷たいだけでしょ



試合で使えるかも??



## 目的

この研究での目的は、コールドシャワーを浴びることで本当に健康や運動能力に影響は出るのか、これから部活動をしていく上でコールドシャワーをすることがメリットになるのかを検討することである。また、1回浴びれば効果が出るのか、継続的に浴びることが大切なのかについても検討する。そして、今回の研究でコールドシャワーについて知識がない人や気になっている人に対して少しでも理解して参考にしてもらいたい。

## 方法

被験者は運動部に所属する男子大学生3名とした。コールドシャワー、温水シャワー、なにもなし、の3つの条件で1週間ずつ行った。毎日の血圧、体温、心拍数を測り、毎週金曜日にはメディシンボール投げのフロント、バック、握力、立ち幅跳び、立位体前屈の5種目の測定を行った。

## 月、火、水、木



7:30	8:00	8:20	8:30
起床	血圧、体温	シャワー	血圧、体温



## 金

7:30	8:00	8:20	8:30	8:40
起床	血圧、体温	シャワー	血圧、体温	測定

シャワーの条件  
(冷水は随時温度が定まらなかったため)  
冷水が21度以下とし  
温水が40度固定



## 参考文献

冷水シャワーを浴びると病欠が減る

<https://dhbr.diamond.jp/articles/-/5314>

肌トラブル、抑うつ改善にも。冷水シャワーを浴びることによる7つのメリット

<https://www.vogue.co.jp/article/us-vogue-cold-shower-benefits>

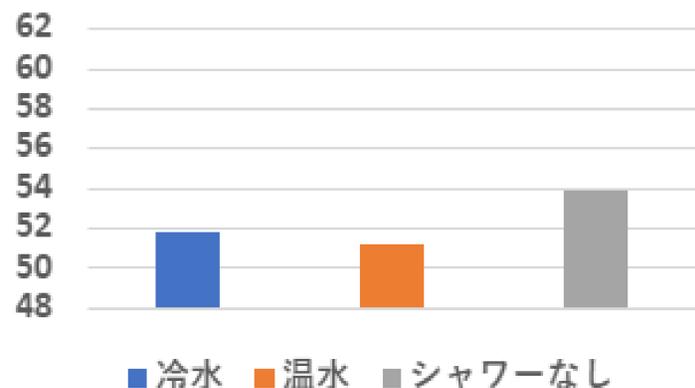
コールドシャワーの意外なメリットや浴びるタイミングとは30秒でも効果あり

<https://www.womenshealthmag.com/jp/wellness/g44216933/cold-shower-benefits-20230622/>

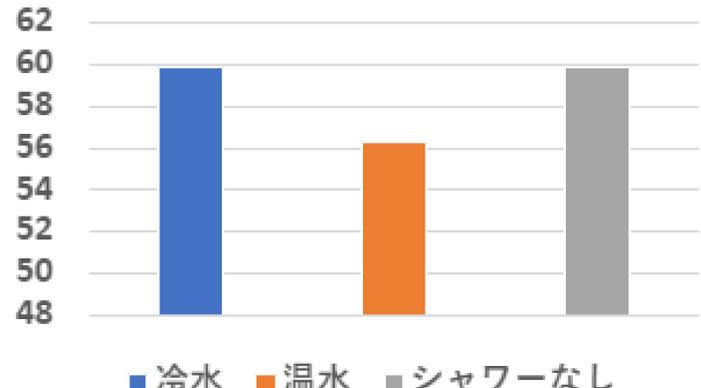
# 実験結果



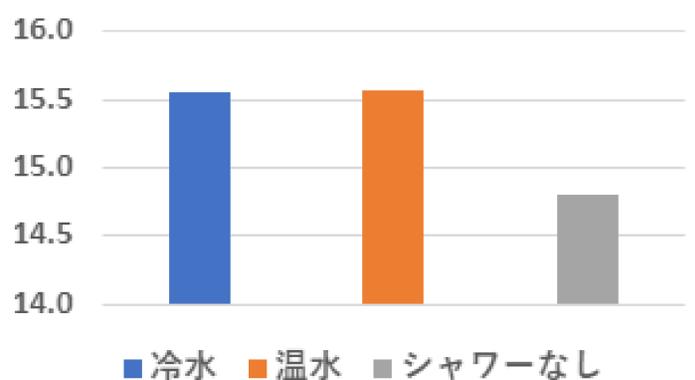
### 握力 (左)



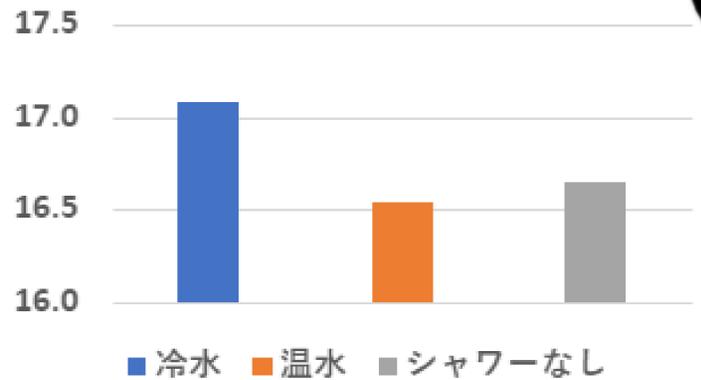
### 握力 (右)



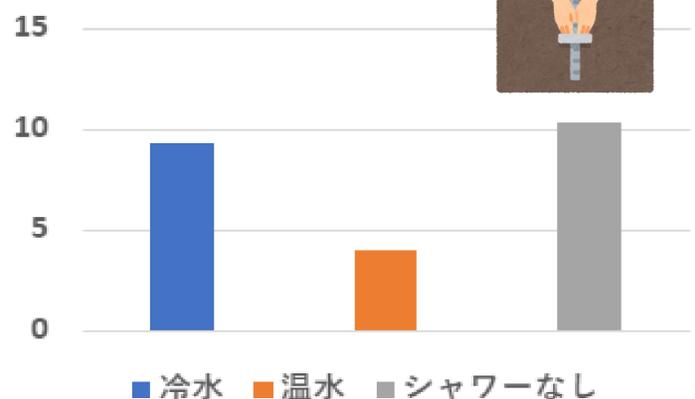
### メディシン (フロント)



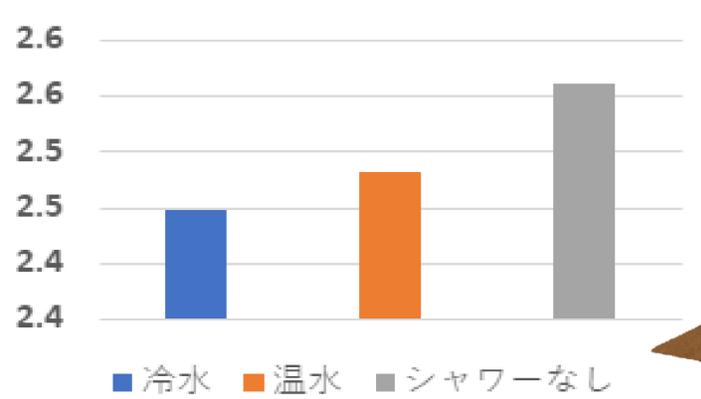
### メディシン (バック)



### 立位体前屈



### 立ち幅跳び



平均を出しグラフ化することによって見えてくることがあった。

冷水に関しては、メディシンバック投げの記録が顕著で、温水と浴びない時の記録がほとんど変わらないことから、後ろ向きにものを投げる動作に関しては冷水での効果があったのではないのかと考えることができる。

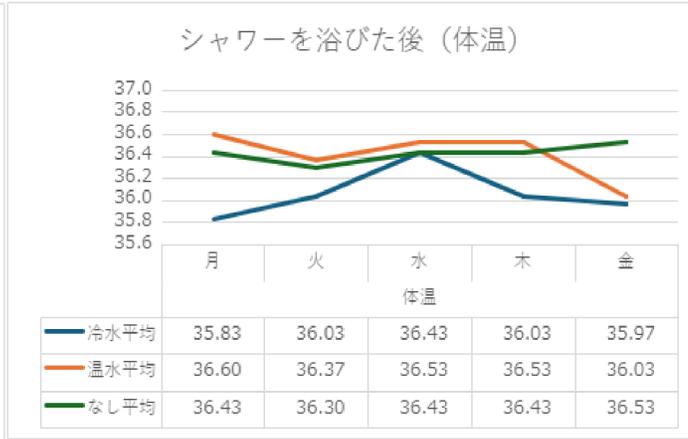
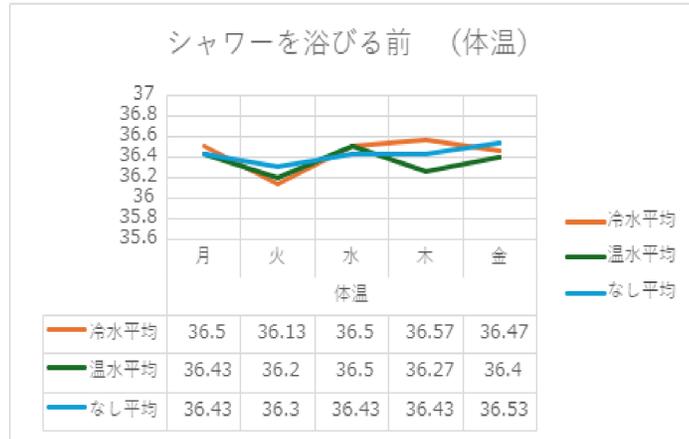
しかし、立ち幅跳びなどの全身を使う動作や柔軟は浴びない方が記録がよく、シャワーによる体表温度や体内温度の変化によって冷水が1番記録が悪く体が固まってしまったのではないのかと考えられる。

温水に関しては何かこれと言って大きく結果が出た種目がなかったことから考えると、温水を浴びることをマストにするほどの効果はないと考える。

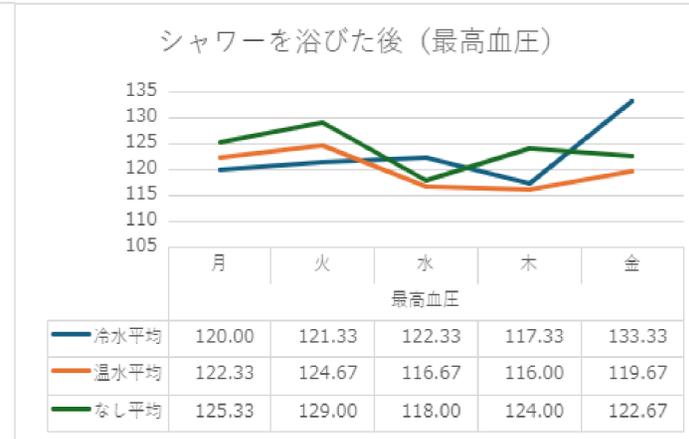
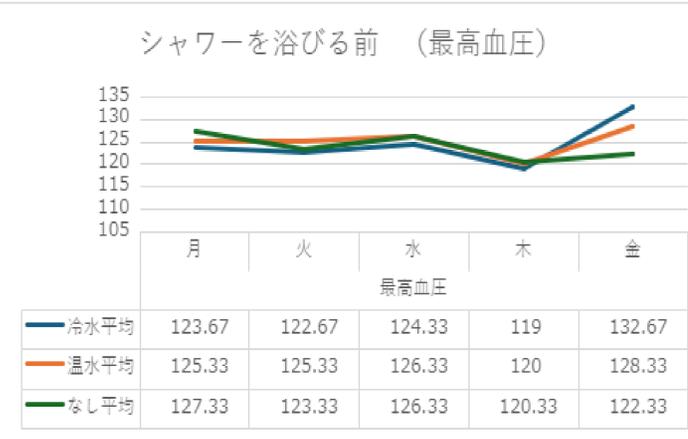
浴びないことに関しては立位体前屈のグラフを注視して欲しい。温水を浴びた時に1番伸びると考えていたがまさかの浴びない方が記録の伸びが良かったのである。これに関しては何が要因となったかに関しては定かではないが、実際に実験をした我々の体感では温水だけが全体的にあまり結果が良くなかったのは、シャワー温度と外の気温差による湯冷めによるものが大きいのではないかと考える。

気温 午前8時30分	日				
	月	火	水	木	金
1週目	20.1	19.9	22.2	23.9	23.1
2週目	15.9	16.6	19.8	21.5	18.8
3週目	17.9	16.7	19.1	16	18.5

実験の結果 (体温)

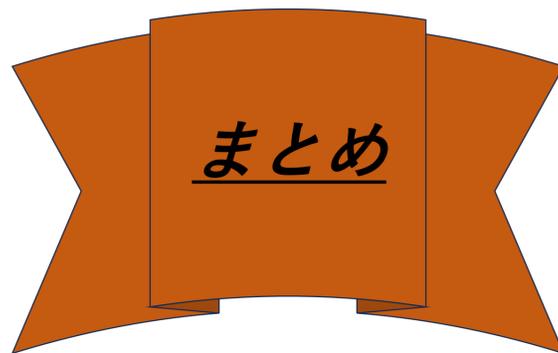


(最高血圧)



考察

今回の実験を通してシャワーを浴びることで運動能力を向上させることはできなかった。自分たち自らが被験者になることで感じたことは、朝必ずシャワーを浴びるということを習慣化することで日々のリズムが整えることができ、その後の1日を普段より有意義に過ごすことが可能であった。特にコールドシャワーを浴びることで眠気が覚めてそのあとの授業で集中できる効果を感じた。スポーツに関する有効性を見出すことはこの実験ではできなかったが、規則正しい生活をできるようになることから生活習慣病などの予防に効果を発揮していくのではないのかと我々は考えている。



コールドシャワーを浴びると目が覚める。

毎日浴びて成績UP! ?