

研究情報⑬

【運動能力・ストレス改善作用】還元型CoQ10の摂取はアスリートのパフォーマンスを改善する

⇒ 還元型CoQ10の摂取はアスリートの無酸素性作業成績、気分、脳波(α波)を改善した

～女子バスケットボール選手における還元型CoQ10摂取試験(二重盲検法)～

対象：女子バスケットボール選手21名(19～21歳)

- ・ プラセボ群 10名
- ・ 還元型CoQ10摂取群11名

還元型CoQ10摂取： 150 mg/day、3週間

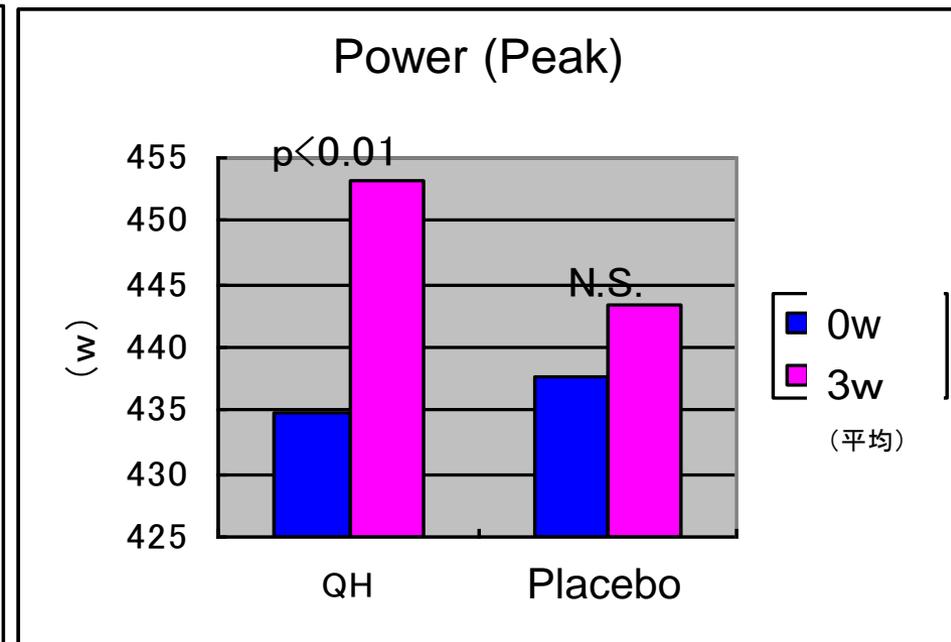
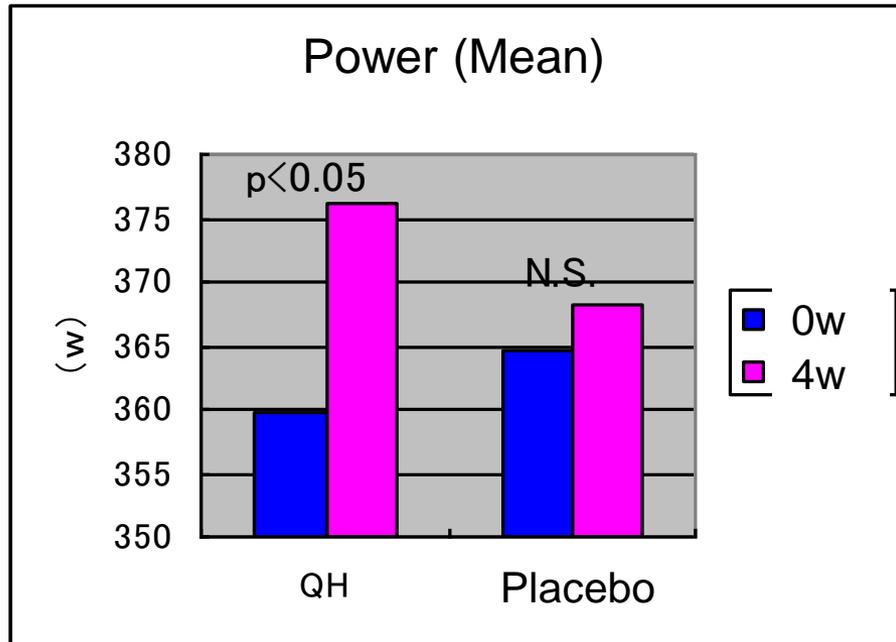
検査項目：

- ・ 無酸素性作業成績(自転車エルゴメーター)
- ・ 気分状態(POMS法)
- ・ 脳波(α脳波)

日本体育学会 第59回大会発表資料より作成
(演題No.03-10-8LBY-26)

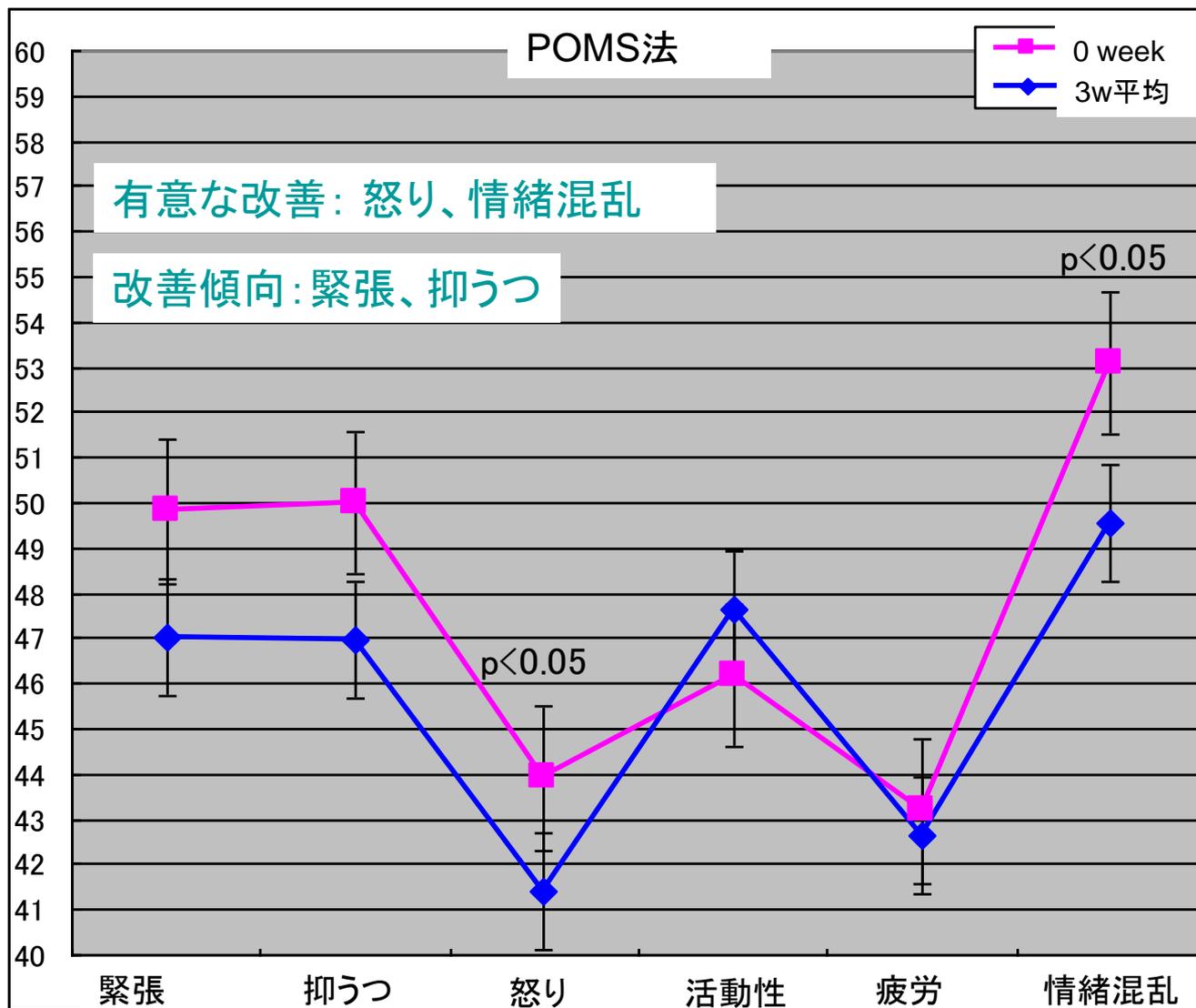
還元型CoQ10の摂取は自転車エルゴメーターにおける 無酸素性作業成績を改善した

Method: $\frac{10s}{P}$ | $\frac{2min}{Rest}$ | $\frac{10s}{P}$ | $\frac{2min}{Rest}$ | $\frac{10s}{P}$ P: full power pedaling (無酸素性運動)



✓還元型CoQ10の摂取は 平均パワー、最大パワー共に増大させた。

還元型CoQ10の摂取は怒り、情緒混乱の気分を改善した



還元型CoQ10の摂取は左脳のα波を改善した

