

2012年8月17日
株式会社わかさ生活

ニュースリリース

ビルベリーエキス含有食品が競技中の敵味方の位置把握に役立つ！ ～わかさ生活と鹿屋体育大学の産学共同研究を学会発表～

株式会社わかさ生活（本社：京都市、代表取締役：角谷建耀知）は、ブルーベリーサプリメントの原材料、ビルベリーの機能性研究を続けて参りました。この度、鹿屋体育大学 前田明教授（所在地：鹿屋市）と弊社の共同研究で、『ビルベリーエキス含有食品が競技中の敵味方識別に役立つ』ということが分かりました。この研究成果を2012年8月18日、第25回日本トレーニング科学学会大会（東京都）にて発表いたします。この研究成果を多くの方に知っていただき、健康に役立てていただければ幸いです。ご検討よろしくお願いたします。

人間は情報の約80%を視覚、特に目から得ており、視機能の低下はスポーツ競技の質の低下につながります。特に運動中は敵味方の位置把握が低下することが知られており、サッカー、バスケットボール、ラグビーなどの競技では問題となっています。

弊社と鹿屋体育大学では、「運動中の敵味方の位置把握」に注目し、ビルベリーエキス含有食品を摂取すると、「運動時の瞬間視力と色識別能力」が維持されることを確認しました。

運動中は視機能が低下し、位置把握の指標となる「瞬間視力」と「色識別力」が低下します。そこでビルベリーエキス含有食品を摂取したところ、ビルベリーエキス含有食品を摂取した選手では「瞬間視力」が低下せず、視機能が維持されることがわかりました（図1）。

同様に敵味方の位置を識別するのに重要な役割を果たす視機能の一つ「色識別力」についても調べたところ、ビルベリーエキス含有食品を摂取した選手では「色識別力」が低下せず、視機能が維持されることがわかりました（図2）。

この結果から、ビルベリーエキス含有食品は運動中の「瞬間視力」と「色識別力」の低下を抑制し、スポーツパフォーマンスを維持するのに役立つということが分かりました。

「瞬間視力」と「色識別力」は、運動中の敵味方の位置把握に関係しており、多くのスポーツ競技、特にゴール型競技での活用にも期待が持たれています。

瞬間視力



図1：運動中の瞬間視力の変化

色識別力



図2：運動中の色識別力の変化

本件に関するお問い合わせ先

TEL：075-213-8229, FAX:075-213-8877

e-mail：aoki@blueberryeye.co.jp

〒600-8008 京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22 三光ビル3階

担当：わかさ生活 広報課 青木美奈



あなたから始まる次代への健康物語

わかさ生活®

《添付資料》

【研究背景】

人間は情報の約 80%を視覚、特に目から得ていると言われ、視機能の低下はスポーツ競技の質の低下につながります。特に運動中は敵味方の位置把握能力が低下することが知られており、運動中の敵味方の位置把握が、スポーツ選手、特にチーム競技において重要な要素と言えます。

競技種目別スポーツビジョンの要求度(抜粋)

競技種目別で、どのスポーツビジョン能力が必要かという研究結果が全米オプトメトリック協会より報告されました(右図)。

サッカー、バスケットボール、ラグビー、アイスホッケーなどの敵味方入り乱れる競技にとって、敵味方の位置把握が重要な役割を果たすことが報告されております。

ところが、敵味方の把握に重要な役割を果たす視力、とくに瞬間視力は運動中に低下するため、スポーツパフォーマンスに重要な問題となっています。

	静止視力	動体視力	瞬間視力	深視力	眼球運動	目と手の協応動作
野球(打者)	4	5	5	5	5	5
野球(投手)	3	2	1	3	3	4
サッカー	3	4	5	5	5	5
バスケットボール	3	3	5	5	4	5
卓球	5	5	5	5	5	5
バレーボール	3	5	5	5	5	5
テニス	4	5	5	5	5	5
アイスホッケー	4	5	5	5	5	5
バドミントン	4	5	5	5	4	5
ラグビー	4	5	5	5	5	5
アーチェリー	4	1	1	2	3	5
ゴルフ	3	1	1	5	5	5

数字は相対値(全米オプトメトリック協会調査)

今回の研究では、運動中の敵味方位置把握に関わる「瞬間視力」と「色識別力」の維持にビルベリーエキス含有食品が役立つことを確認いたしました。これらの研究より、ビルベリーエキス含有食品は、運動中の「瞬間視力」と「色識別力」の低下を抑制し、スポーツパフォーマンスを維持するのに役立つということが分かりました。

わかさ生活では、スポーツと目の部門、特にスポーツビジョンに関する研究「運動疲労による静止視力・動体視力・深視力・反射神経の低下抑制」「炎天下での静止視力・動体視力の低下抑制」を研究してまいりました(<http://kenkyu.wakasa.jp/>をご参照。ぜひお問い合わせください)。

さらにスポーツ関連商品の開発・販売も実施しており、IAAF 世界陸上 2007 大阪に協賛、日本女子プロ野球機構設立に貢献するなど、スポーツ事業にも取り組んでおります。

【研究方法】

同じ選手でビルベリーエキス含有食品摂取とビルベリーエキスを含有していない食品摂取の2条件で実験した。試験では運動負荷での瞬間視力と色識別力を測定、比較しました。

【参考ページ】

・アントシアニンの詳しいはたらきについては

『ブルーベリー研究室』; <http://blueberry.wakasa.jp/expectation/sports.php>

をご覧ください。

・他の学会発表、研究論文については

『わかさ生活研究所』; <http://kenkyu.wakasa.jp/> をご覧下さい。