

疲労回復ウェアに関する研究

スポーツ科学専攻 健康スポーツマネジメントコース

5015A319-6 福田 英宏

研究指導教員：中村 好男 教授

研究の背景

昨今、機能性ウェア、疲労回復ウェアの種類は増え続け市場を賑わせている。一方で、機能性ウェアが多種多様に拡大している現状は、顧客に着用目的、着用方法、用品選択において混乱させる状況をもたらしている。当然のことながら、顧客に対して各メーカーは自社商品については詳細な説明が可能であるが、市場に多く存在する各機能性ウェアの特徴は十分に把握、整理されていない現状がある。

研究の目的

本研究の目的は、顧客による疲労回復ウェアの着用感を明らかにすることにより、その特徴を整理分類することである。

研究方法

- ① 疲労回復ウェアメーカー16社についてカタログ、ホームページ、店頭販促で謳っている「効果」「機能」「着用シーン」の実態、動向の調査を実施した。
- ② 商品購入したプロバイダー、コンシューマーの商品満足度を5段階評価、SD法を用いて調査を実施した。
商品購入したプロバイダー、コンシューマーに2機能の主観的な着用感について「疲労」「睡眠」「筋肉痛」「サイズ」に関してレビューの比較、調査を実施した。

【1】機能性ウェアについて

機能性ウェア歴史

1991年テーピング理論の発想から生まれたCW-Xが発売され1998年パフォーマンスアップを目的としたコンプレッションウェア UNDERARMOUR が発売、機能性ウェアはサポート系、コンプレッションのウェアが競技者層の間で広がり、成長を果たしてきた。2009年には疲労軽減や運動をサポートで

きるSKINSが発売、同じく2009年には休養時専用ウェアVENEXが発売されている。

機能性ウェア販売歴史

- ① 1991年から2009年に発売されたコンプレッションウェアはパフォーマンスを向上のための機能ウェアで運動中から運動後に使用。ウェアや素材によるコンプレッション(着圧)などの機能性により、活動ピークポイント以降の活動量の低下の軽減・回復＝パフォーマンスアップを目的とした機能性ウェアを各社メーカーが開発し発売。多くのスポーツ愛好家に受け入れられてきました。現在、販売されている機能性ウェアはこの種が最も多い。
- ② 2009年から従来のパフォーマンスアップ型、コンプレッションウェアの中でも運動中と休養専用と着圧場所、着圧レベルを変えることで目的別に使用する商品が発売された。
コンプレッションウェア疲労回復ウェアは運動中と休養に使用できるものがある。
- ③ 同年2009年には今までとはまったく違うコンセプトの休養専用で特殊素材ノンコンプレッションウェア(非着圧)が発売された。

【2】疲労回復ウェアについて

疲労回復ウェア商品

商品名、自社ホームページ商品説明に「リカバリー」「回復」「疲労」明記している商品を抽出。16社21商品あることがわかった。

疲労回復ウェア分類

疲労回復ウェア 16社はコンプレッションと特殊素材ノンコンプレッションの2種類の機能別に分けられることがわかった。

疲労回復ウェア機能別特徴

- ① コンプレッションウェアは体に均一に着圧をかけ筋ポンプ作用によって血流がスムーズになり必要のない筋肉振動を抑えることによって疲労を軽減させるのが特徴である。
- ② 段階的コンプレッションはスポーツ医学の観点より着圧を身体の末端から心臓に向けて段階的に着圧をかけていく設計が特徴である。
- ③ 特殊素材ノンコンプレッションは特殊素材での疲労軽減と着圧がないのが特徴である。

疲労回復ウェアレビュー数

コンプレッションウェアでは SKINS : RY400 が 271 レビュー、特殊素材ノンコンプレッションウェア VENEX:ユニセックススタンダードが 911 とレビュー数が多いことがわかった。

レビュー数の多い SKINS : RY400 と VENEX:ユニセックススタンダードの 2 商品を疲労回復ウェア調査商品にすることとした。

疲労回復ウェア コンシューマー満足度

コンプレッション、特殊素材ノンコンプレッションでレビューが多い SKINS : RY400 と VENEX:ユニセックススタンダード商品のコンシューマー満足度を SD 法で調査実施。1~5 評価で 5 評価がコンプレッション 63.1%、特殊素材ノンコンプレッション 59.3%と双方の疲労回復ウェアに非常に満足していることがわかった。

疲労回復ウェアメーカー効果

コンプレッション、特殊素材ノンコンプレッションと機能は違うが効果については『スポーツ後』『移動中』『睡眠』と双方とも同じ効果を謳っている。

コンシューマー体感レビュー

楽天商品レビュー、新着レビュー100 件を

調査。100 件のうち商品についての体感レビューはコンプレッション SKINS:RY400 は 41 件、特殊素材ノンコンプレッション VENEX:ユニセックススタンダードは 56 件であった。

体感レビューの内容は『疲れ・睡眠・筋肉痛』に体感を感じていることがわかった。コンプレッション SKINS:RY400 は『疲労 73.2%、睡眠 14.6%、筋肉痛 12.2%』、特殊素材ノンコンプレッション VENEX:ユニセックススタンダードは『睡眠 62.5%、筋肉痛 29.3%、疲労 16.1%』という結果であった。

コンシューマー体感レビュー サイズに関して

100 件のうち商品サイズに関してのレビューが SKINS:RY400 は 24 件、特殊素材ノンコンプレッション VENEX:ユニセックススタンダードは 4 件であった。

コンプレッションウェアについてはサイズ選びが重要である。着圧の強さはメーカーや商品ごとに特徴があり効果を期待するには、筋肉に適度な圧力がかかるサイズ選びが重要であるからである。

結論

疲労回復ウェアはコンプレッションウェアと特殊素材ノンコンプレッションウェアの 2 種類に分けられ、コンシューマーが体感している効果は『疲労・睡眠・筋肉痛』であることがわかった。

コンプレッションウェアと特殊素材ノンコンプレッションウェアの体感できる効果が異なることが明らかになった。

体感を整理すると、コンプレッションウェアは『疲労 73.2%・睡眠 14.6%・筋肉痛 12.2%』という割合になり、最も疲労回復効果を感じている。サイズ選びも非常に重要であることがわかった。

特殊素材ノンコンプレッションウェアは『睡眠 62.5%・筋肉痛 29.3%・疲労 16.1%』という割合になり、最も睡眠改善に効果を体感していることがわかった。

