

平成 23 年度前期減量教室まとめ

＜実施期間＞ 平成 23 年 5 月から 8 月までの全 12 回

＜参加者数＞ 全 14 名（男性 5 名女性 9 名）

＜実施内容＞

- ・教室参加前と参加後に SPS(スポーツプログラムサービス)として、メディカルチェックと体カテストを実施し、また腹部内臓脂肪 MRI 撮影をおこないました。
- ・指導内容はエアロビクスエクササイズ、筋力トレーニング、ストレッチ体操を中心とした運動実技を、週 1 回 120 分、一人ひとりにメニューを作成・指導をおこないました。

＜体重・体脂肪率の平均結果＞

	教室前	教室後	推移	最大減少値	最少減少値
体重	69.9kg	65.3kg	-4.6kg	-10kg	-1.0kg
体脂肪率	35.2%	31.8%	-3.4%	-6.0%	-0.9%

＜ウエスト・ヒップの平均結果＞

	教室前	教室後	推移	最大減少値	最少減少値
ウエスト	97.8cm	93.5cm	-4.3cm	-8.5cm	-0.4cm
ヒップ	101.8cm	98.6cm	-3.3cm	-7.5cm	-0.2cm

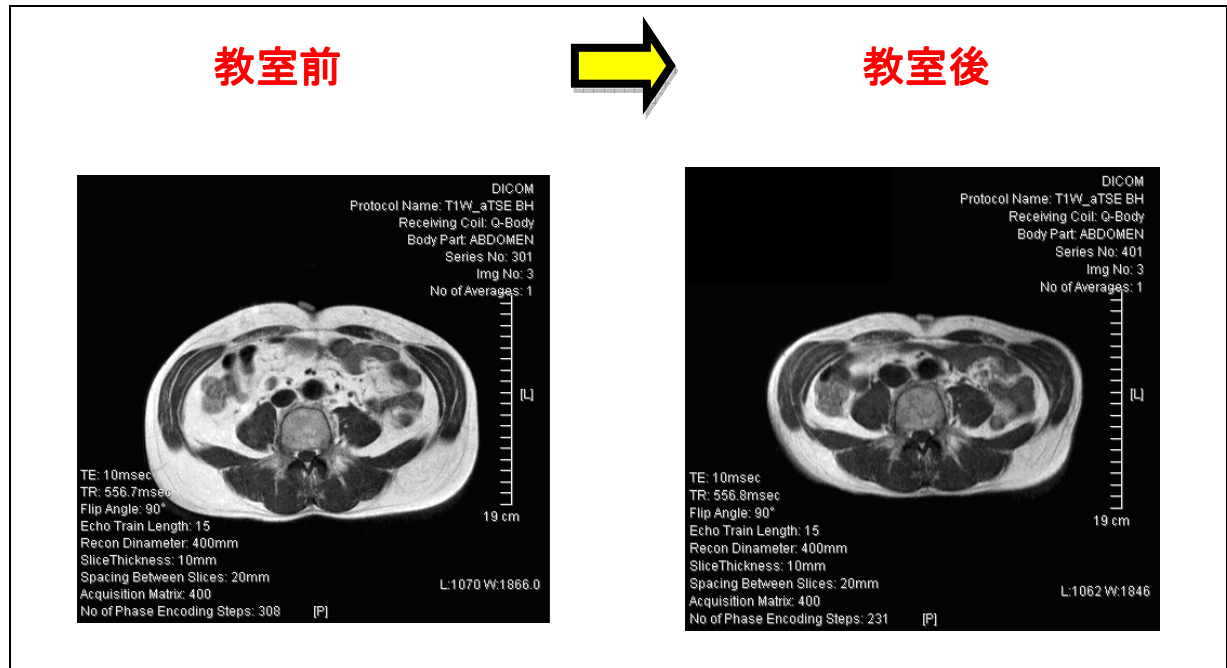
成果としては、体重が-4.0kg を越える参加者が 7 名。ウエスト-4.0cm 以上が 6 名。
体重・体脂肪率、BMI ともに減少しました。

MRI 腹部断面画像より、皮下脂肪面積と内臓脂肪面積の減少は 14 名全員が成果をあげることが出来ました。

また、内科検査の数値においても改善傾向がみられました。

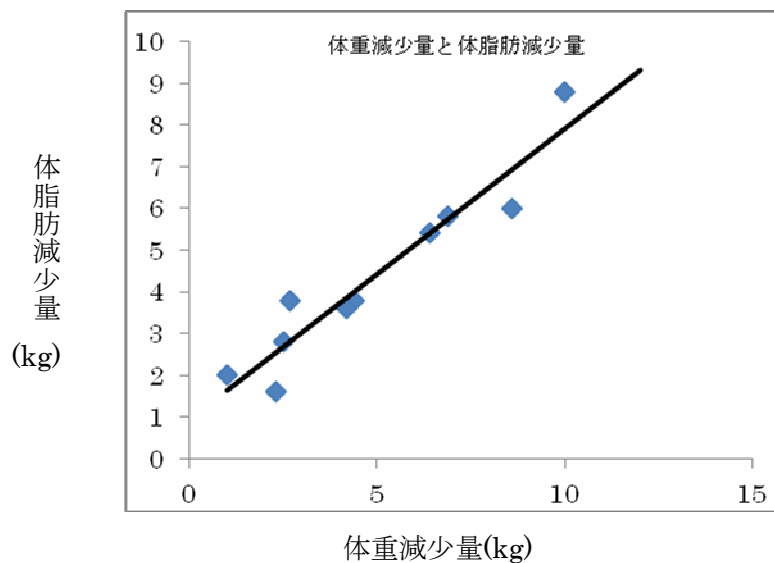
<腹部 MRI 断面図>

※参加者の一例。臍の位置で撮影。白い部分が主に脂肪組織。



<体重変化と体脂肪の変化>

健康的な減量は除脂肪体重(筋肉、骨、内臓など)が変わらずに、体脂肪(皮下脂肪、内臓脂肪)が減少していることが理想的です。今回の結果を個人個人で見ていくと、下のグラフのように体重減少量と体脂肪減少量には高い相関がみられます。



<減量ポイント>

参加者は1日平均一万歩以上のウォーキングを実施し、ウォーキング以外の有酸素トレーニングを週2～3回実施。筋力トレーニングも習慣的に実施していました。

運動を習慣化していくことが出来たことが減量結果に結びついたといえます。

<体力への効果>

体重を落とすだけでは、健康的な減量とはいえません。

スポーツ医科学センター(指定管理団体：公益財団法人横浜市体育協会)の減量教室では、体力への効果もでています。

項目	開始時	終了時	変化量
脚伸展力	1.60 Nm/kg	1.70 Nm/kg	0.1Nm/kg
脚伸展パワー	10.5 W/kg	12.7 W/kg	2.2 W/kg
長座体前屈	6.5 cm	11.5 cm	4.9 cm
PWC(持久力)	1.18 W/kg	1.37 W/kg	0.18 W/kg
バランス能力	両脚の左右方向、前後方向、上下方向が改善		

脚伸展力 (膝の曲げ伸ばし)	脚伸展パワー (脚で一気にプレートを押す)	長座体前屈
		
PWC (持久力：ペダルが徐々に重くなる自転車こぎ)	バランス能力 (開眼片脚立ち)	
	