

# アクアトレーニング教室 測定会

◆アクアトレーニングプログラムの効果検証するための測定会の開催

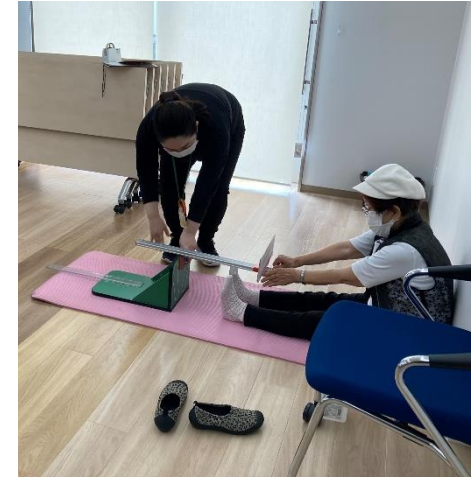
【日時】 第1回 9月28日(火)  
第2回 11月29日(月)、11月30日(火)  
第3回 1月31日(月)、2月1日(火)

【協力団体】

- ・株式会社ミズ(溝上薬局)
- ・社会医療法人 幸神会

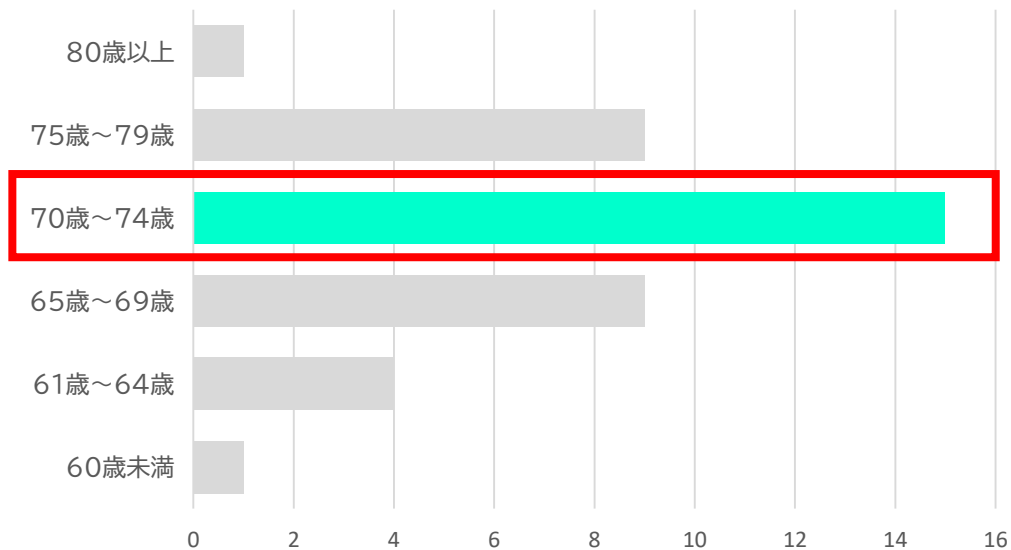
【測定項目】

- ①体組成(Inbody)
- ②開眼片足立ち
- ③長座体前屈
- ④5m歩行
- ⑤肘屈曲

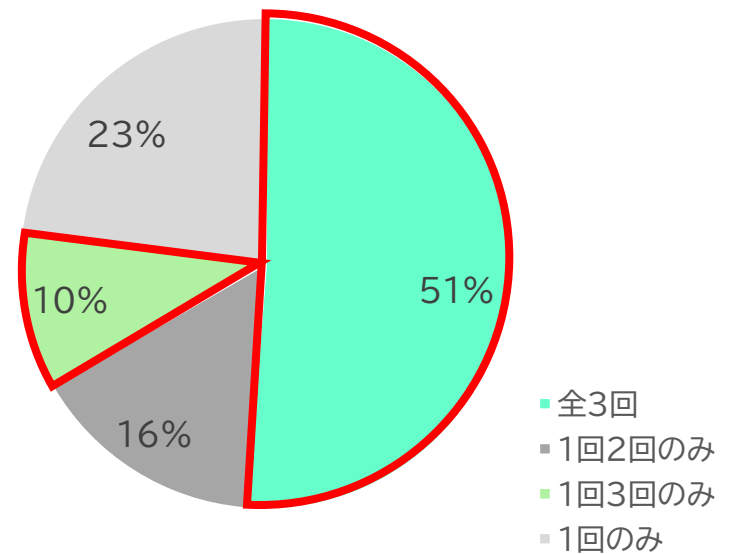


# 参加者情報

## アクアトレーニング参加者年齢層



## 測定会の参加回数について



第1回目と第3回目のデータを抽出し、検討

# 分析結果

参加者の平均値では、変化は見られなかった。しかしながら個人のデータを見てみると体験前から比較して効果が得られている方が何名か確認することができた。

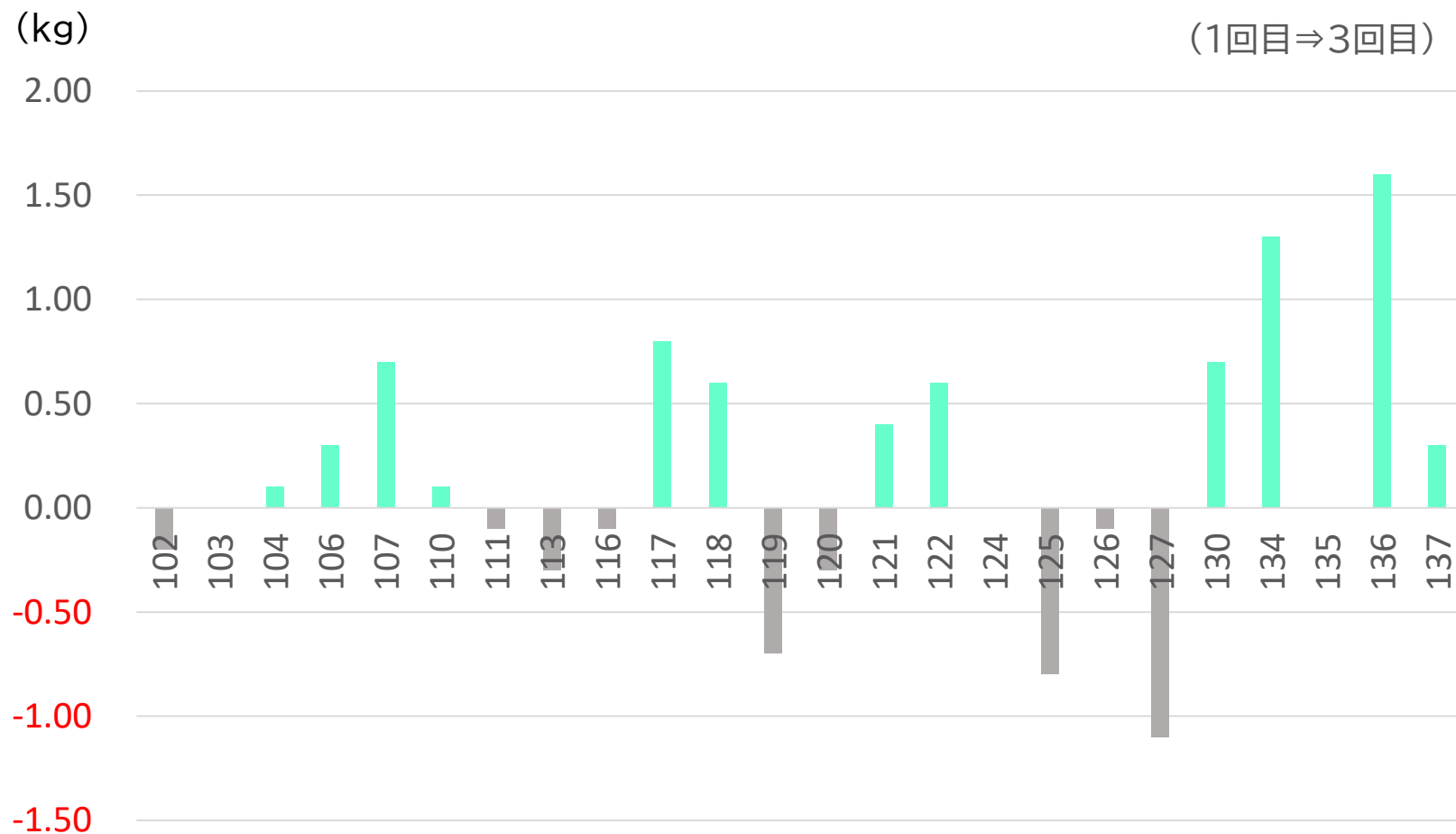
筋肉量増加TOP3

順位	No	第1回(kg)	第3回(kg)	伸び幅(kg)	伸び率(%)
1	134	32.8	36.2	+3.4	10.4 ↑
2	136	34.5	37.9	+3.4	9.9 ↑
3	121	35.9	37.0	+1.1	3.1 ↑

体脂肪率減少TOP3

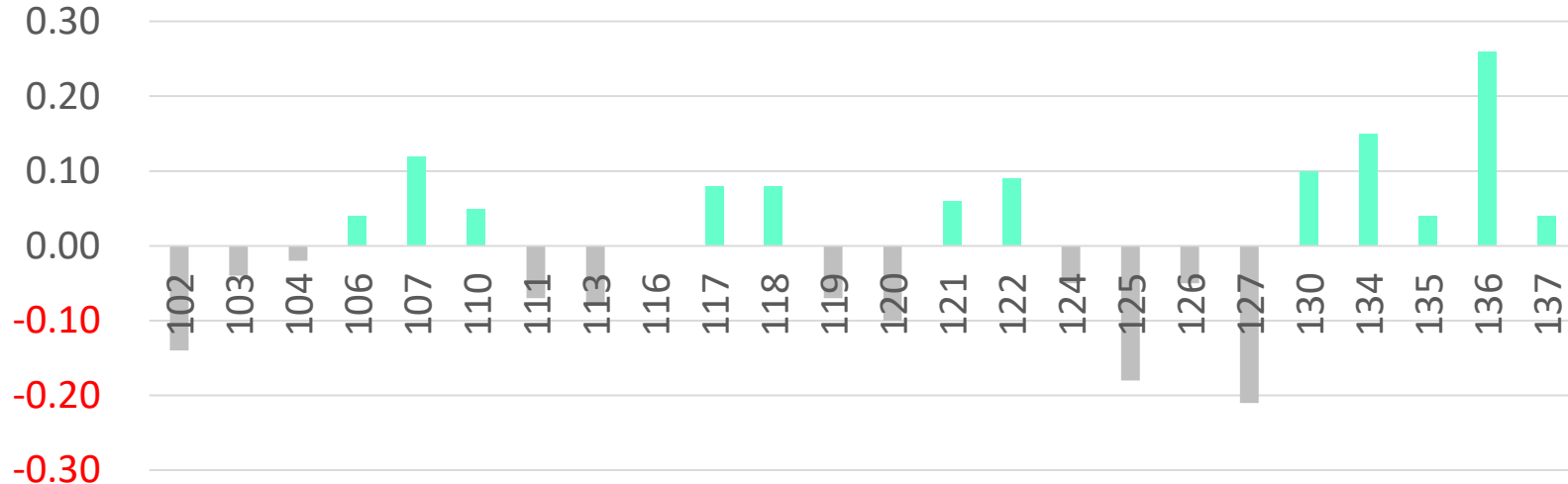
順位	No	第1回(%)	第3回(%)	伸び幅(%)
1	134	35.3	30.0	-5.3
2	136	40.4	35.2	-5.2
3	107	31.4	28.2	-3.2

# 体幹筋肉量(kg)

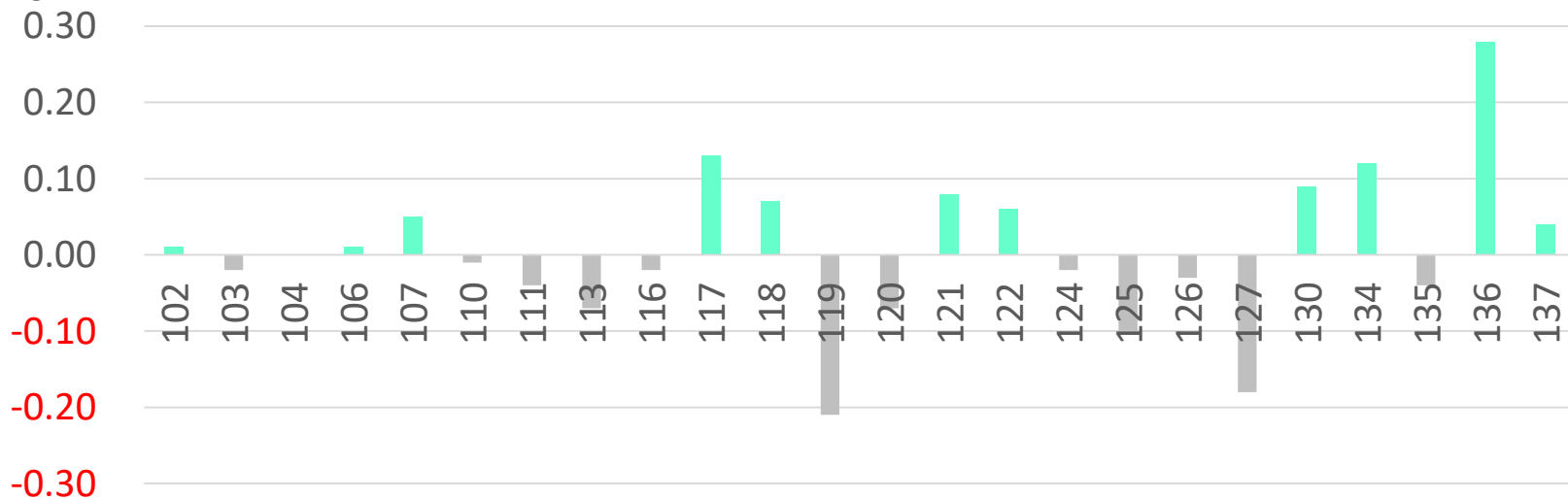


# 腕筋肉量(kg)

(kg) 【右腕】



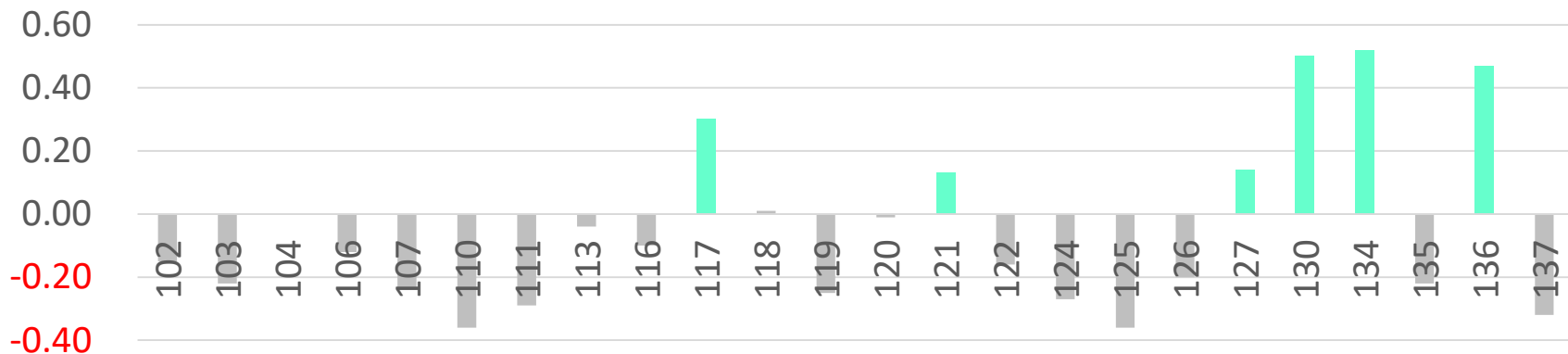
(kg) 【左腕】



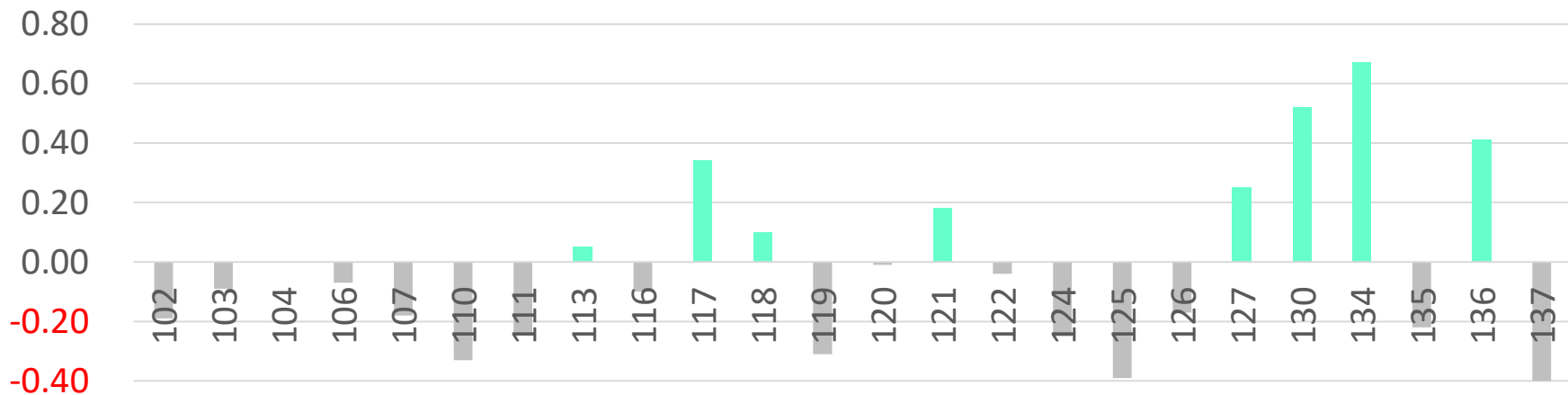
# 脚筋肉量(kg)

(kg)

【右脚】

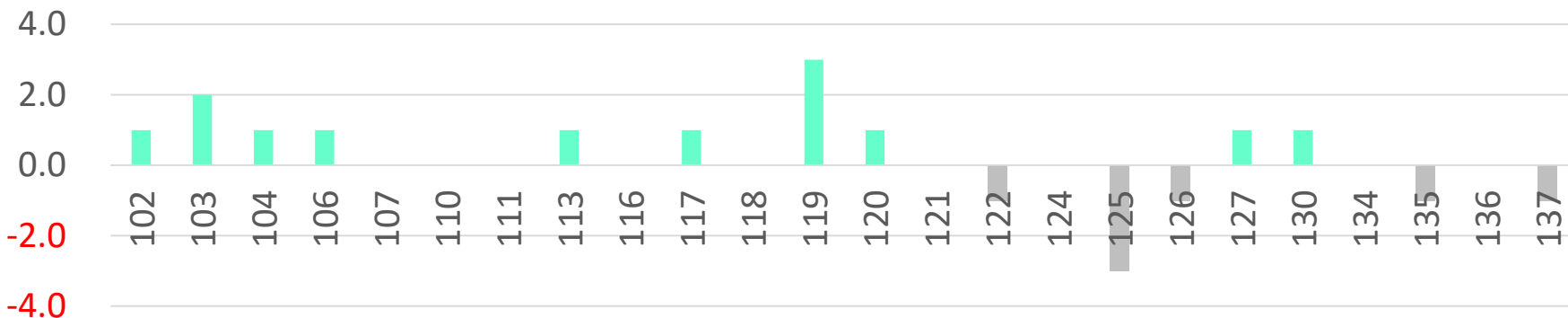


【左脚】

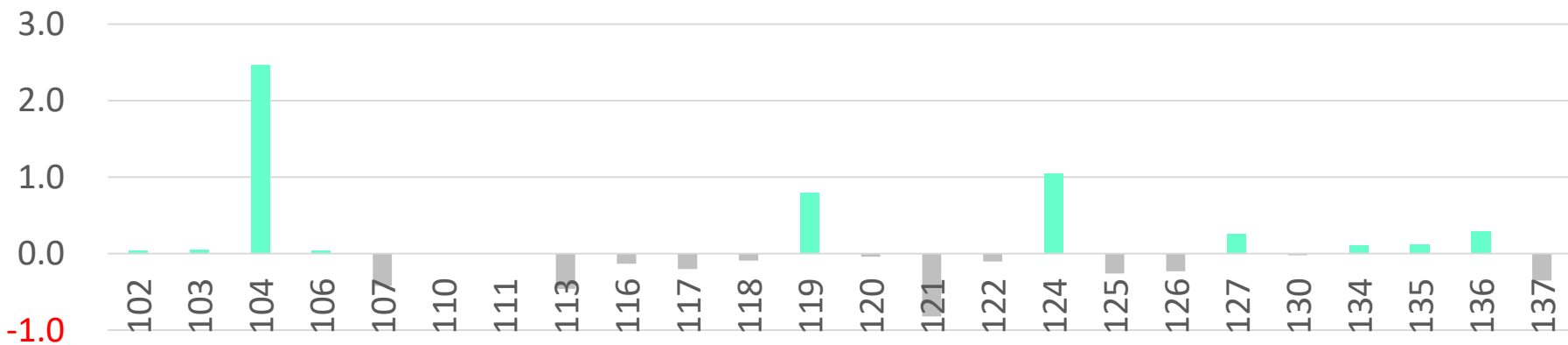


# 5m歩行（通常）

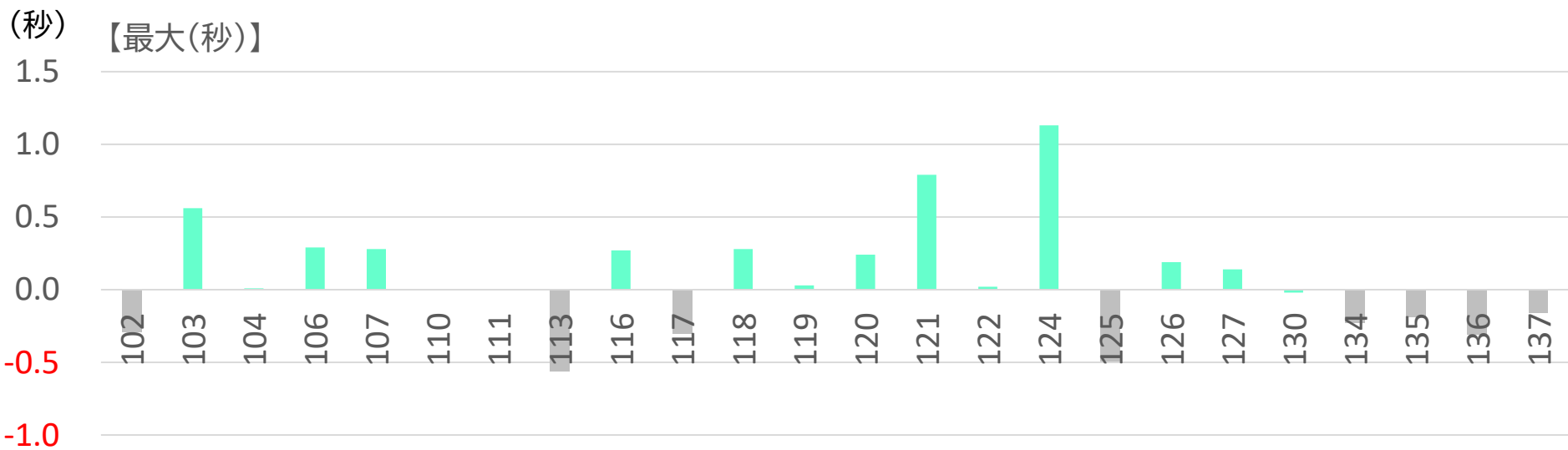
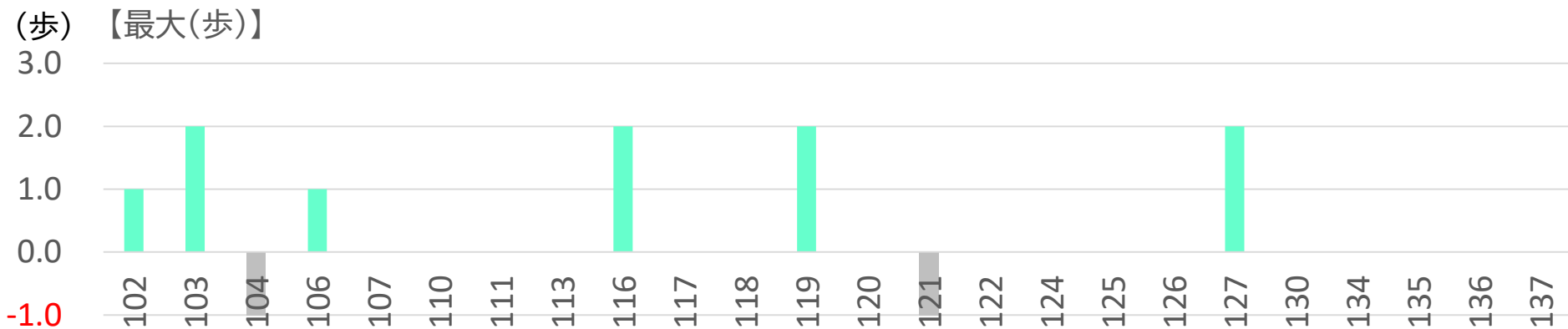
(歩) 【通常(歩)】



(秒) 【通常(秒)】



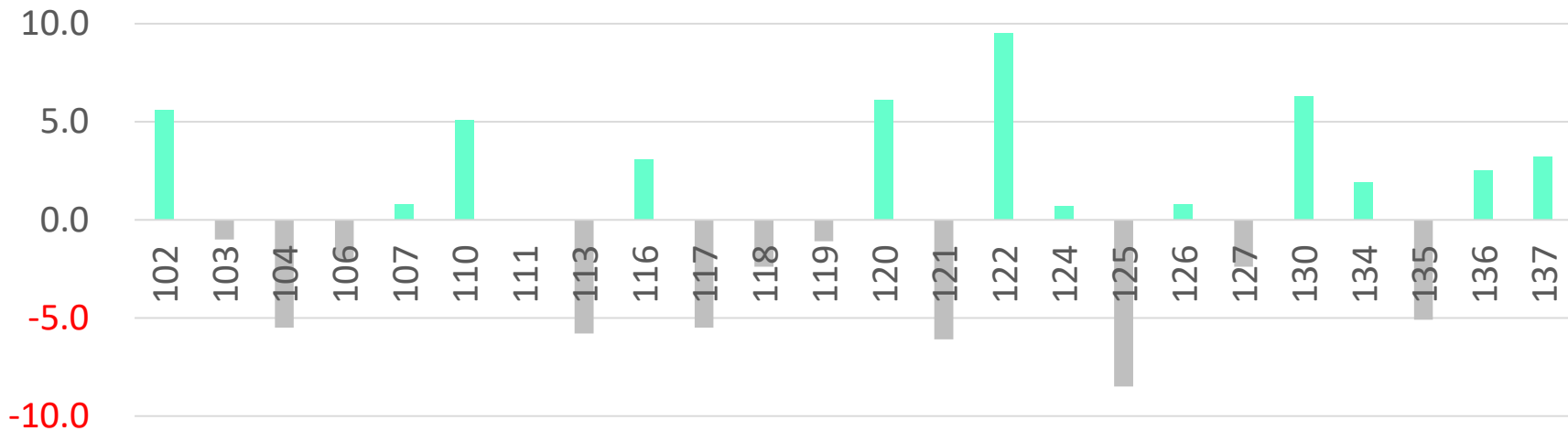
# 5m歩行（最大）



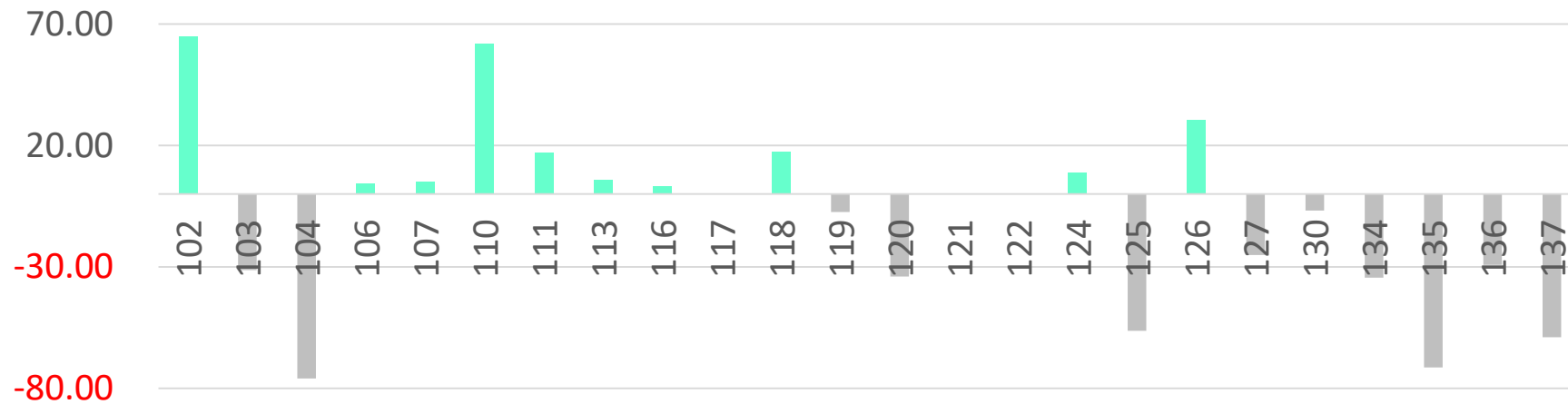


# 長座体前屈・開眼片足立ち

(cm) 【長座体前屈】

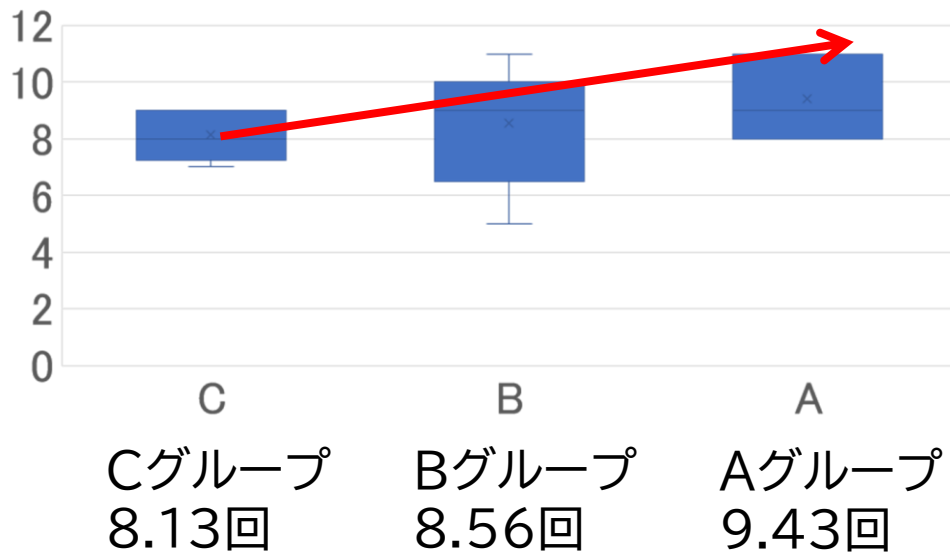


(秒) 【開眼片足立ち】



# 判定毎の参加回数について（筋肉量）

判定毎の参加回数について



0.5kgより増えた【筋肉量増加グループ】  
⇒A判定グループ(以下Aグループ)

+0.5kg~-0.5kgと大きく変化がなかった  
【筋肉量現状維持グループ】  
⇒B判定グループ(以下Bグループ)

-0.5kgより減った【筋肉量減少グループ】  
⇒C判定グループ(以下Cグループ)

参加回数が多いほど筋肉量増加には効果があったのではないか

※統計的には言えないが、  
今後さらに回数を続けていくことによって効果が見られるのではないかと考えられる。

## 分析結果(個人)



(134) Aさん  
74歳

参加きっかけ:運動不足と変形性膝関節炎で  
膝に人工関節をいれている。  
運動量:ほとんどしない

項目	1回目⇒3回目
体重	-1.5kg
体脂肪率	-2.6%
筋肉量	3.4kg

体脂肪率が半年で5%も減少し、  
筋肉量が3kg増加しました！

筋肉量	3回目
体幹	+1.3kg
右腕/左腕	+0.15kg/ +0.12kg
右脚/左脚	+0.52kg/+ 0.67kg

体幹と下半身の筋肉が  
より増加している！

現在もアクアトレーニング教室以外の運動はほとんどしていないが、  
『足に力強さ』が出てきたと実感していただいている。

## 分析結果(個人)



(136)Bさん  
78歳

参加きっかけ:しっかりと歩けるようになりたい  
運動量:カーブスに週2回

項目	1回目⇒3回目
体重	0.9kg
体脂肪率	-5.2%
筋肉量	3.4kg

体脂肪率が半年で5.2%も減少し、  
筋肉量が3kg増加しました！

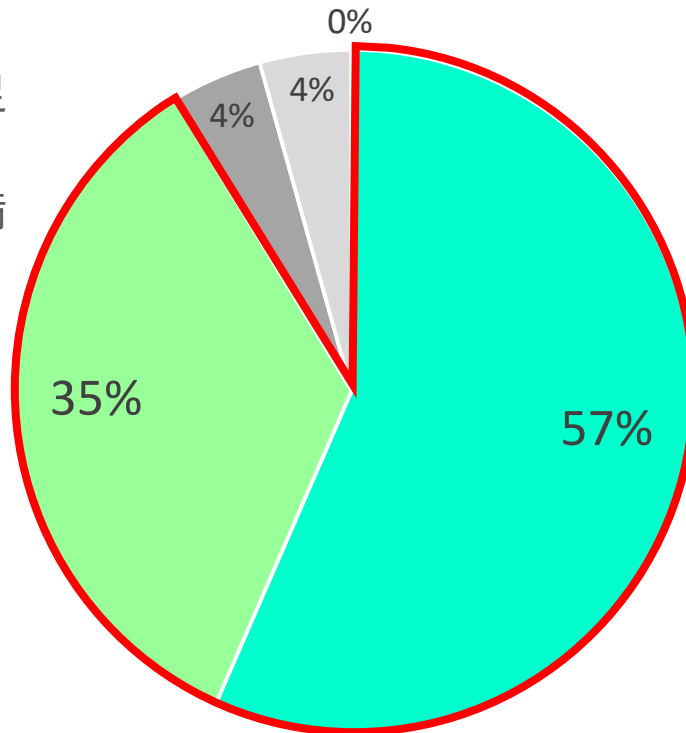
筋肉量	3回目
体幹	+1.6kg
右腕/左腕	+0.26kg/ +0.28kg
右脚/左脚	+0.47kg/+0.41kg

体幹と下半身の筋肉が  
より増加している！

現在はアクアトレーニング教室以外にもカーブスに週2回、またプールで週2, 3回水中歩行を行ってくださっている。また階段の上り下りが楽になり、日ごろの動きがスムーズにできるようになった。

# アンケート①教室の満足度

- 満足
- やや満足
- 普通
- やや不満
- 不満

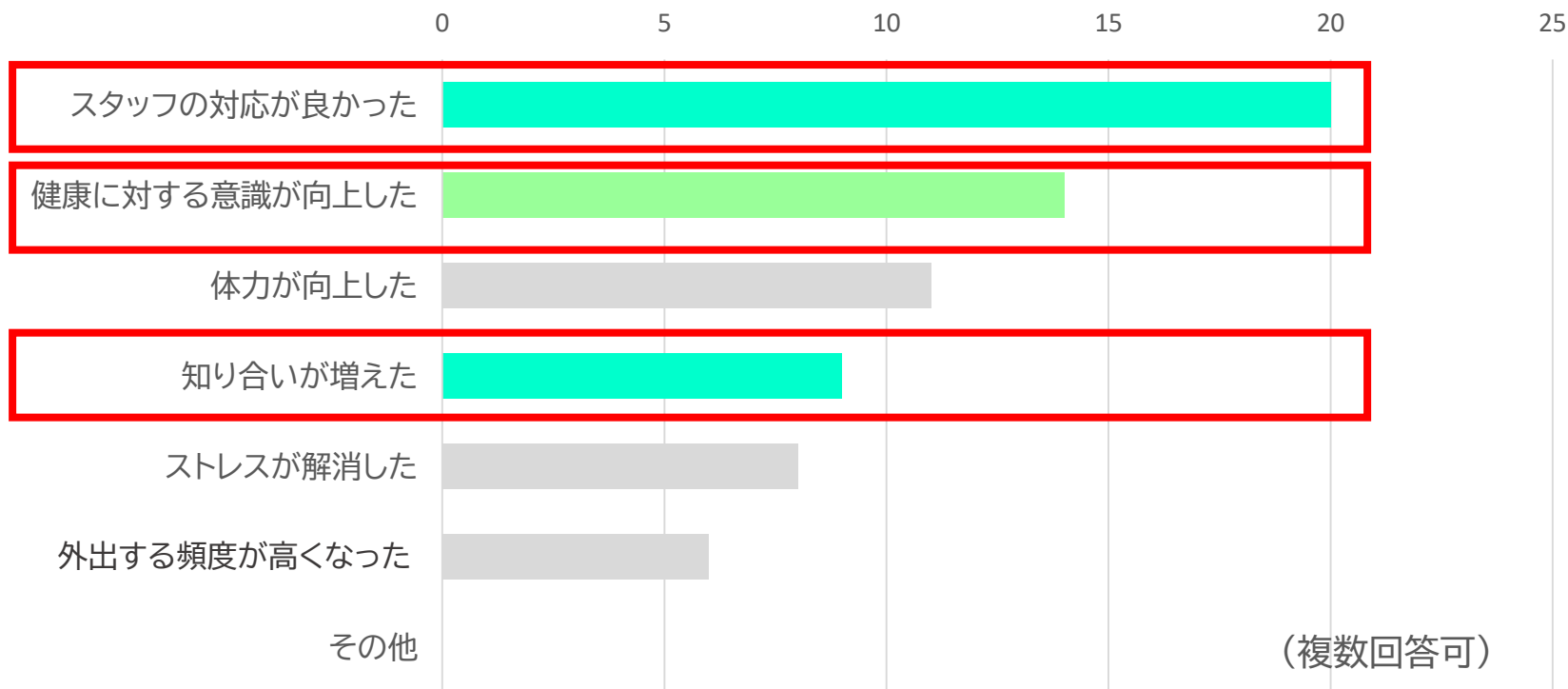


**92%** が  
満足・やや満足と回答

## ◆参加者のコメント

- ・右足腰の痛みが軽くなった。足が痛く泳げなかったのが少し泳げるようになった。
- ・今まで特に運動などやっていなかったなので、こういう機会をくださって感謝しています。
- ・教室日以外でもプールで歩くようになった。いいきっかけ作りができたと思う。
- ・はじめての教室でみなさんとワイワイ楽しいです！
- ・先生たちが親切
- ・1か月の回数が少ない。休憩時間が長く、トレーニング時間が短い。

## アンケート②教室の良かった点

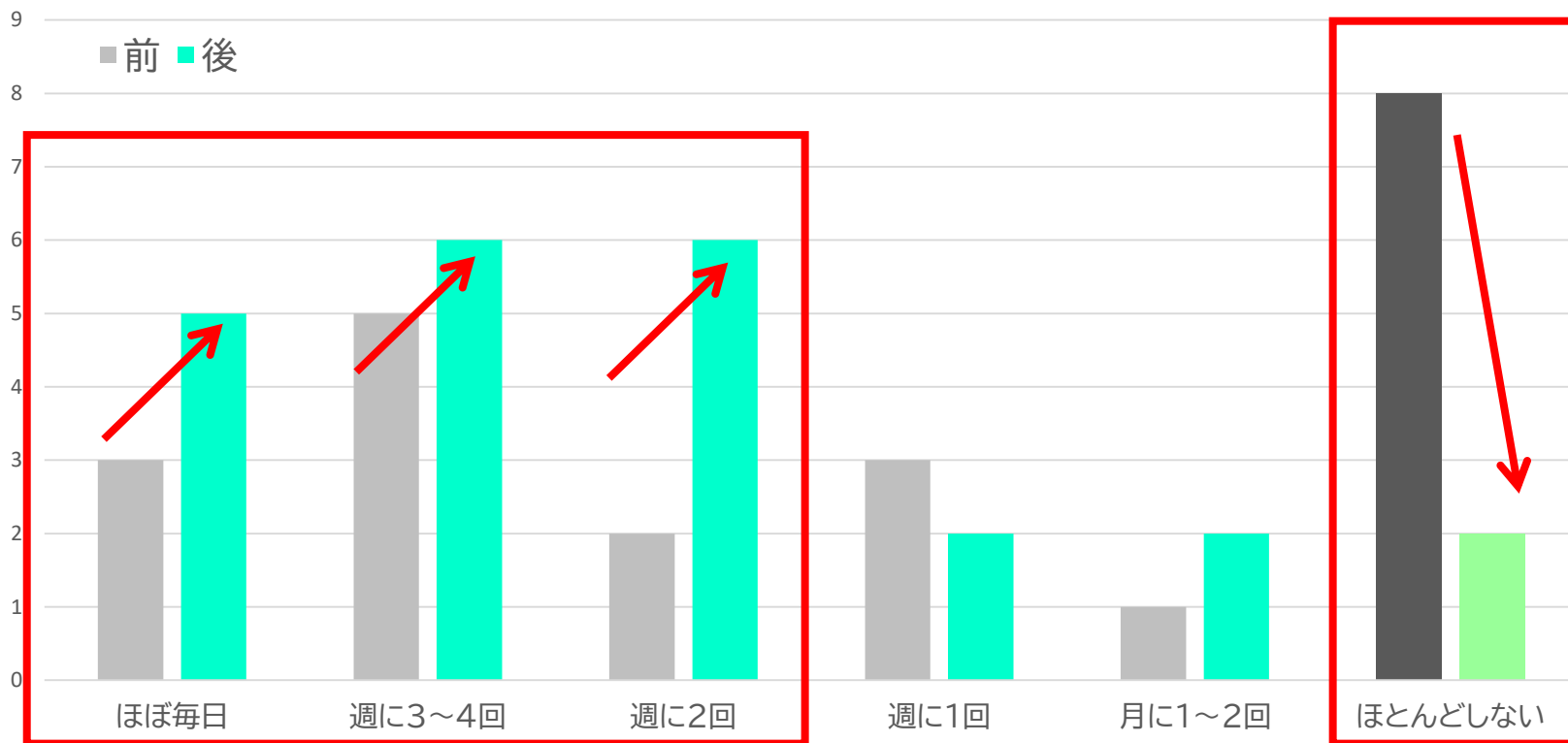


- ・スタッフの対応がよかった **87%**
- ・体力が向上した **48%**
- ・ストレスが解消した **35%**

- ・健康に対する意識が向上した **60%**
- ・知り合いが増えた **40%**
- ・外出する頻度が高くなった **26%**

# アンケート③日頃の運動習慣について

※アクアトレーニング教室を含めない



アクアトレーニング教室前は『運動をほとんどしない』が多かったが、教室後は『ほとんどしない』が大幅に減少し、『週2回～ほぼ毎日』が増加した。

⇒参加者の健康・運動習慣の意識が向上！

# 参加者からの感想・意見（抜粋）

## 【感想】

左の手がまっすぐに上がらなかったのが、解消した。右の足を骨折して足が重たく感じていましたが、ご指導いただきましたくなりませんでした。	毎日プールに来て歩くだけですけど、楽しくできて、身体が軽くなり、ひざの痛みも和らぎ、今までよりも膝が伸びました。
身体が軽くなったようで動きやすいです。	他の地域の方々と話したりできることがいい。
運動をする気持ちになった。	階段の上り下りが楽になった。 日頃の動きがスムーズにできる
食欲がでた。肩こりが少なくなった。	整形外科に行く回数が少なくなった。

## 【意見】

週2回あったら嬉しい。	是非来年度も開講してほしい。参加したい。
トレーニング時間を長くしてほしい	

教室が4月以降も継続して実施される場合、参加希望しますか???

⇒回答:希望する **100%**



# まとめ

①全体の平均値のデータは見られなかった。

原因 a.期間の短さ

b.12月の缶体塗装改修により、アクアトレーニング教室を通常通り行えなかった。

c.測定会に参加してくださった人数がすくなくかった。

d.測定の統一ができていなかった。

e.秋と冬に測定したため、季節的な要因があげられる。

②個人データを比較したところ、数名で筋肉量の増加が見られた。

③参加者満足度は92%と高かった。

④アクアトレーニング教室を通じて、知り合いができ、コミュニティの場が生まれていた。

⑤参加者の健康・運動習慣の意識の向上がみられた。