

表1. エクササイズ対応表

自重負荷トレーニング (yamauchi, 2010)	回数	エアロビクスステップ	回数
その場足踏み	50回 × 1set	マーチ	16C × 4
スクワット	15回 × 3set	スクワット(down&up)	16C × 3
		ステップバック(横)	16C × 1
		ステップタッチ(down&up)	16C × 1
ニーエクステンション	20回 × 2set	ダブル ヒール・タッチ (フロントキック)	16C × 2 16C × 1
腿上げ	20回 × 2set	ニー・リフト	16C × 4
ピップエクステンション	15回 × 1set	オープン・トゥタッチ (ピップエクステンション)	16C × 1
		レッグ・カール	16C × 1
フロントランジ	20回 × 1set	フロントランジ	16C × 1
		ステッピングアウト	16C × 1
ヒールレイズ	30回 × 2set	バウンズ	16C × 4
		ルルベ	8回
トゥレイズ	30回 × 2set	ヒールタッチ	16C × 4
レッグレイズ	10回 × 2set	オープン・トゥタッチ (サイド・レッグレイズ)	16C × 2

表2. ADEx後の形態変化

	ADEx前	ADEx後
個体数(人)	20	20
年齢(歳)	63.63 ± 6.66	
身長(cm)	154.07 ± 4.70	
体重(kg)	56.17 ± 8.16	55.70 ± 6.80
BMI	23.14 ± 1.94	23.05 ± 1.77
体脂肪率(%)	31.59 ± 3.81	31.94 ± 3.42
臀部周径围(cm)	95.33 ± 4.40	94.05 ± 3.22

数値は、平均値 ± 標準偏差で示している。

表3. ADEx後の体力変化

	ADEx前	ADEx後
個体数(人)	20	20
年齢(歳)	63.63 ± 6.66	
握力(kg)	27.19 ± 5.05	26.84 ± 4.45
バランス(秒)	57.67 ± 45.60	74.73 ± 49.94 *

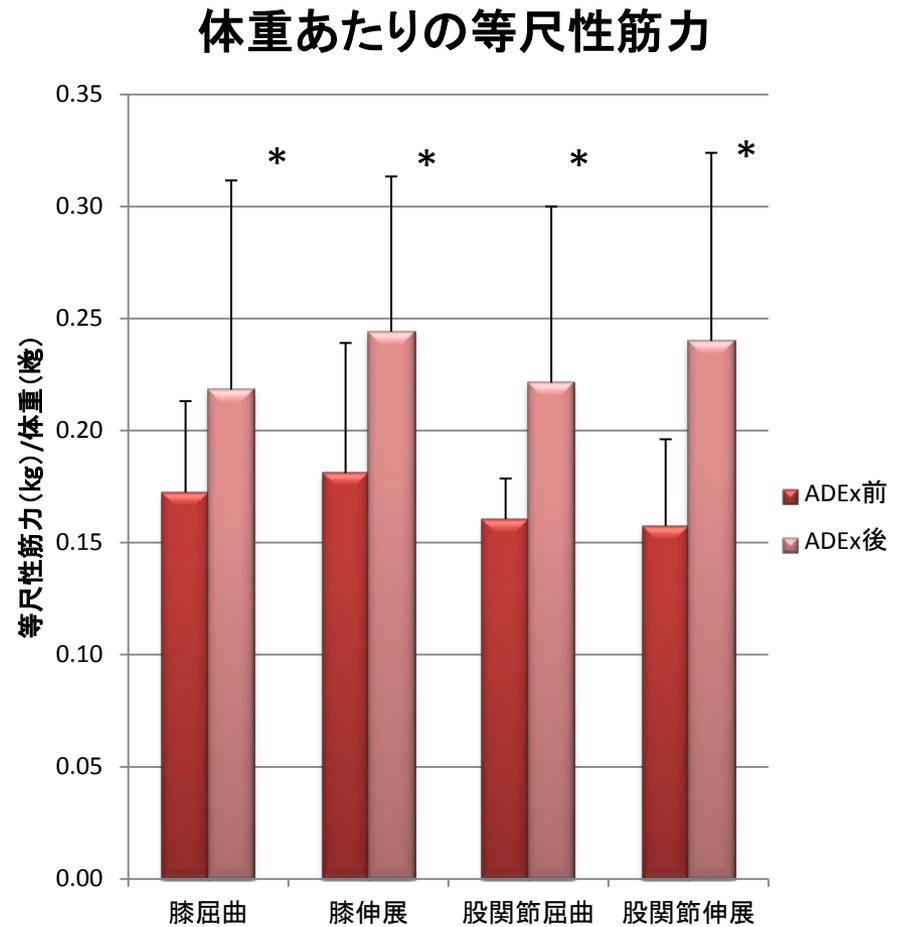
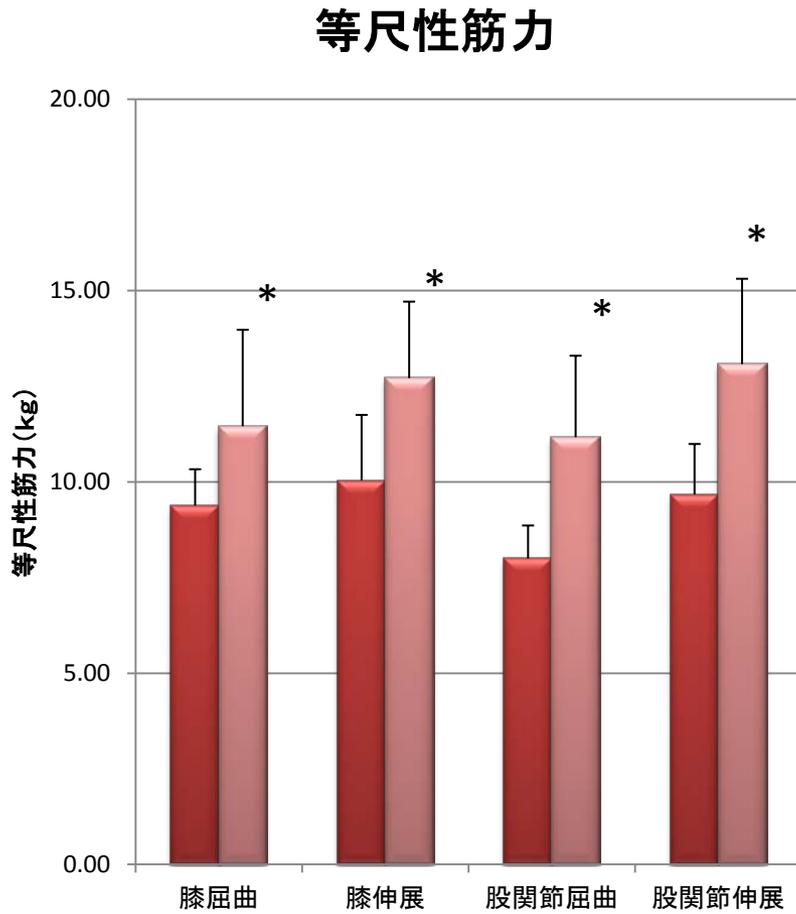
数値は、平均値 ± 標準偏差で示している。
ADEx前 vs ADEx後 * P<0.05

表4. ADEx中の運動量および歩数の変化

	ADEx前	ADEx中
個体数(人)	20	20
年齢(歳)	63.63 ± 6.66	
平均運動量(kcal)	220.62 ± 92.07	235.38 ± 87.99
平均歩数(歩)	9389.38 ± 3763.92	9418.00 ± 3664.07

数値は、平均値 ± 標準偏差で示している。

図1. ADEx後の等尺性筋力の変化



数値は、平均値 ± 標準偏差で示している。
ADEx前 vs ADEx後 * P<0.05

図2. ADEx中の運動量と歩数の変化

図2.A 運動量別人数の変化

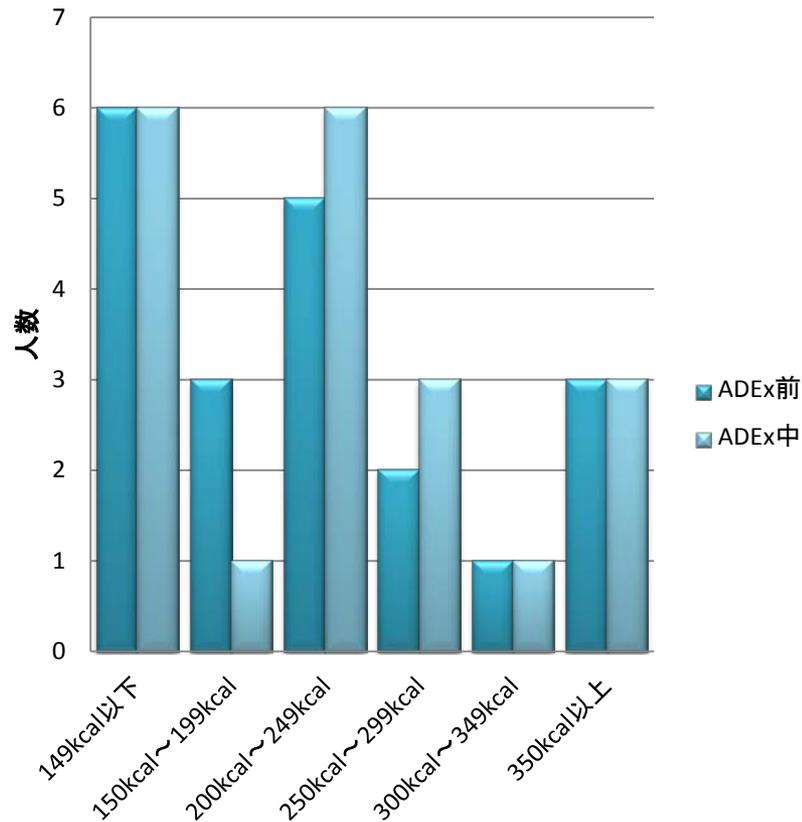
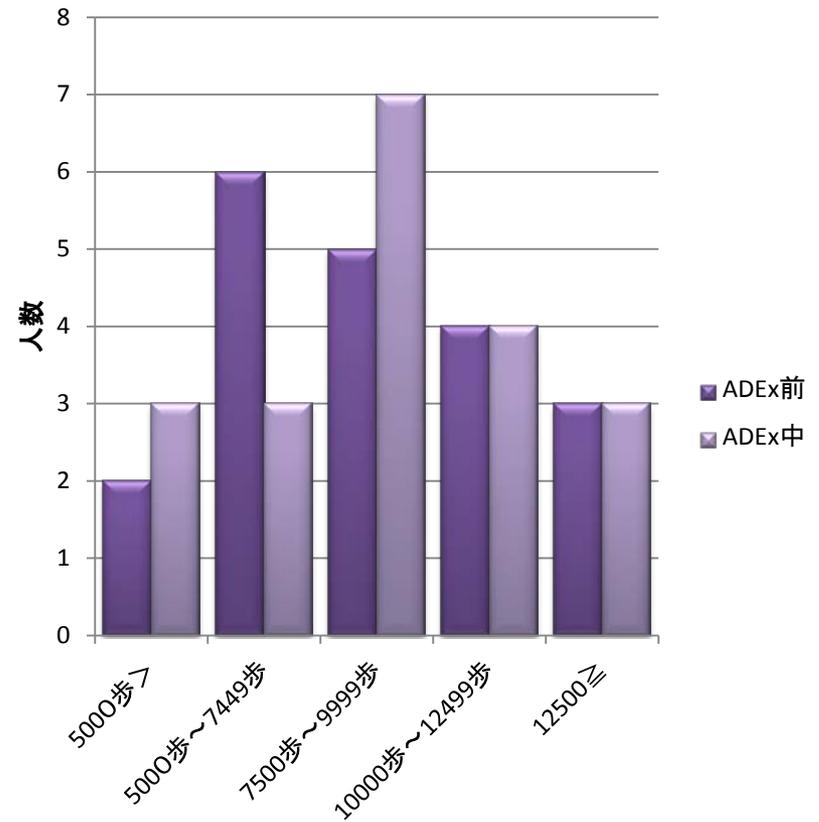


図2. B 歩数別人数の変化



数値は、平均値 ± 標準偏差で示している。
ADEx前 vs ADEx後 * P<0.05