

# 筋トレ効果報告詳細

## 1) 筋トレ効果を掲載する主旨

筑波大学久野研究室では高齢者が筋トレを実施してします。その成果は大学から学会、テレビには報告されているが、実際に筋トレを行っているエクササイズ実施者の声が報告されることは少ない。そこで筋トレのエクササイズに参加している人たち等で構成されている「TWC 筑波大学ウエルネスクラブ」から「エクササイズ実施者の立場」として、筋トレの実施状況や効果などの生の状況を掲載します。

## 2) 参加者

- \* 健康なうちに自分の健康を大事に考えたい、そんな思いの人が筑波大学で筋トレのエクササイズを行っている。データは学会の研究データになると同時に参加者各自にフィードバックされる。
- \* 会員は 60 歳台から 80 歳台で構成されており、総勢 60 名である。今後更に会員は増えると思われる。
- \* 会員は第 1 期生 (7 年継続) から 6 期生 (1 年継続) で構成され、筋トレ継続年数は 1 年から 7 年に及ぶ。

## 3) エクササイズの内容

- \* 筋トレは個人の体力に合ったメニューを大学で作成してもらい、それによりエクササイズを実施している。
- \* エクササイズの内容は、ウォーキング (8000 歩/日: 毎日)、自転車 (45 分: 週 2 回実施)、らくらく体操 (週 5 日実施)

## 4) 効果の測定

### \* エクササイズ実施評価

筋トレ実施状況はコンピュータ管理され、参加者全員に報告される (毎月報告)。

### \* 体年齢評価

エクササイズの成果である体組成 (筋肉率、体脂肪率、BMI など) から得られた {体年齢} が報告される (年度報告)。

### \* 体力年齢評価

体力測定 (筋力、スタミナ、体の柔軟性、ツマツキにくさ、バランス) から得られた体力年齢が報告される (年度報告)。

### \* MRI 評価

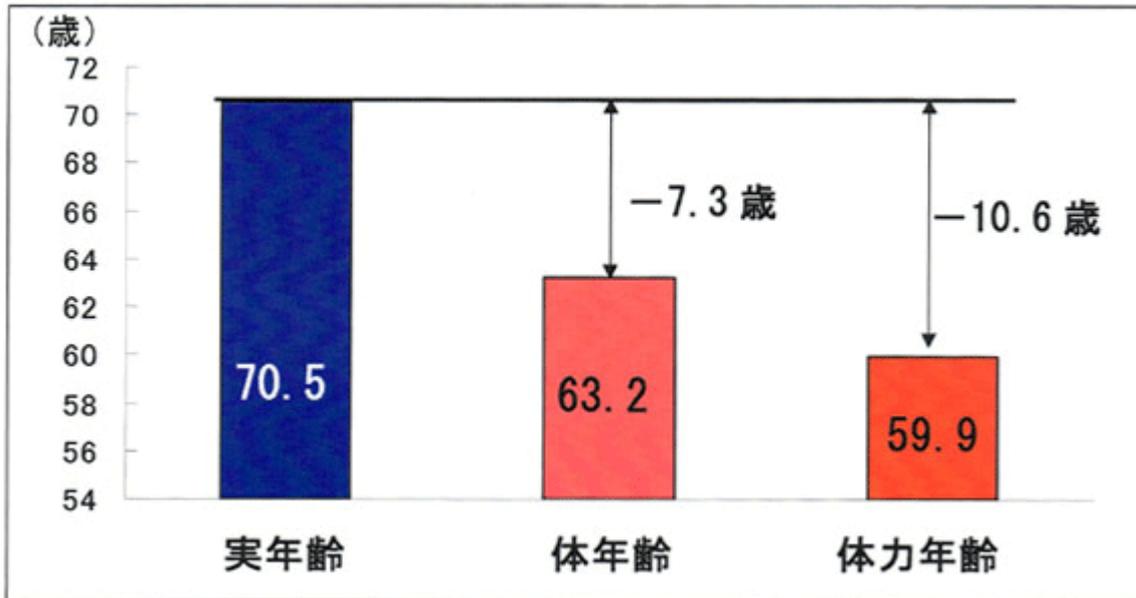
大腰筋、大腿部筋の増加の測定結果が報告される (年度報告)。

### 5) エクササイズ実施効果データ

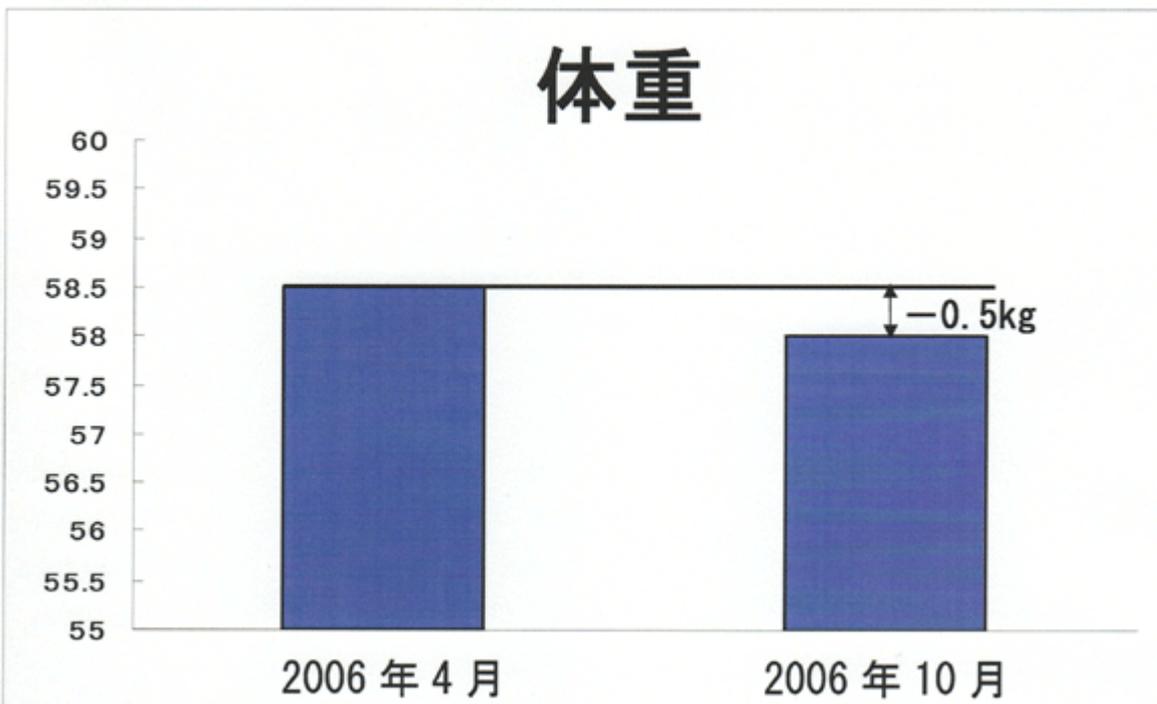
\* 図は参加者 60 名の体力年齢などを取りまとめたものである。

\* 実年齢 70.5 歳の参加者は体年齢が 63.2 歳に改善されている (7.3 歳若い)  
同時に体力年齢は 59.9 歳でした (10.6 歳若い)

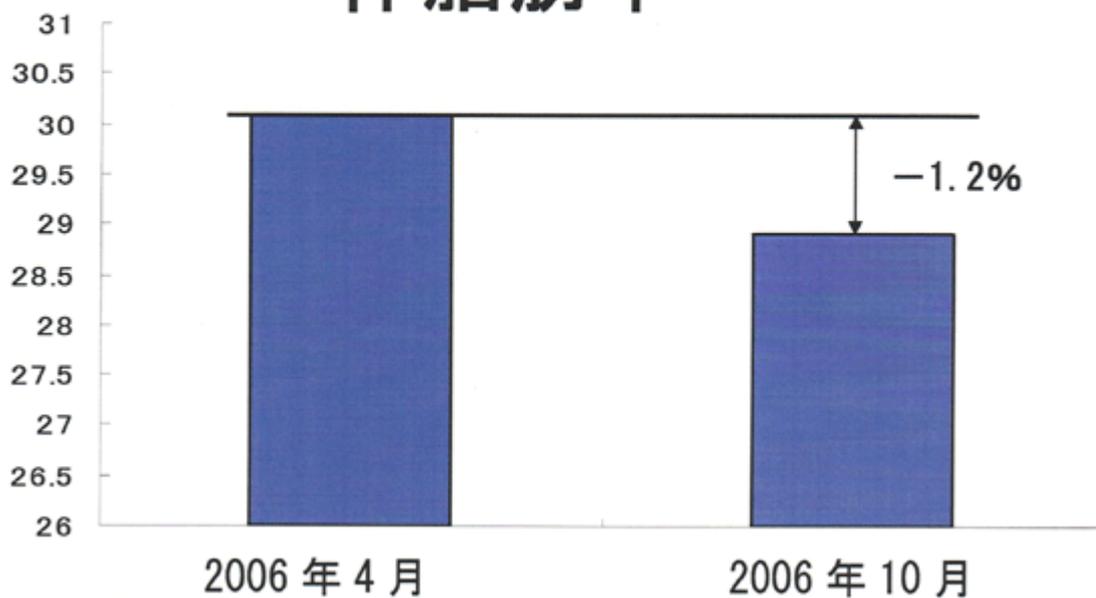
#### 実年齢・体年齢・体力年齢の比較



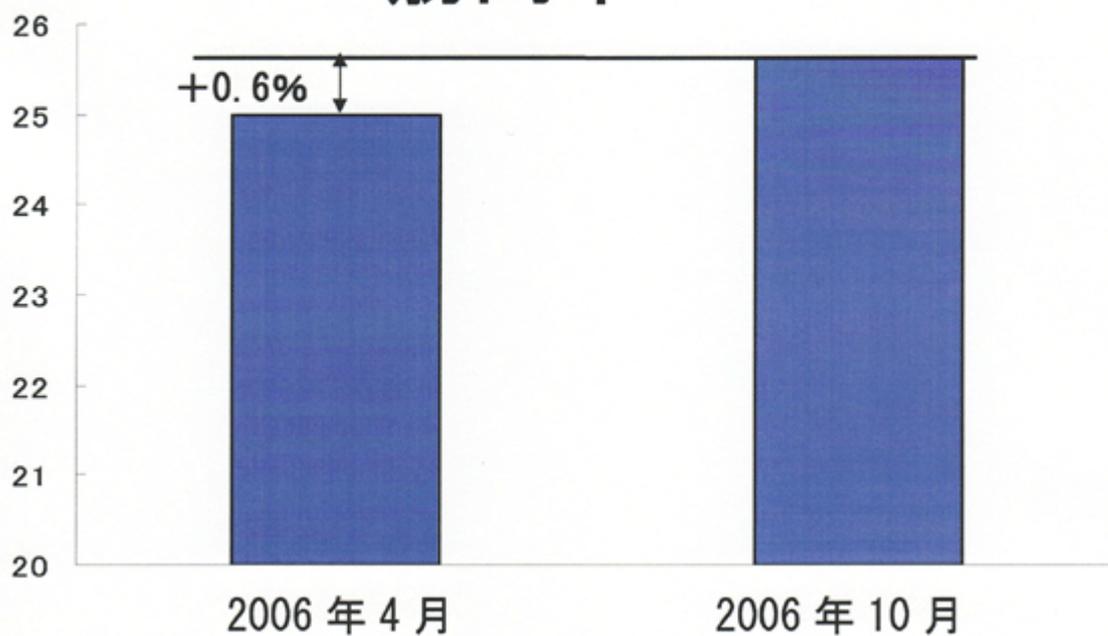
#### 体重、体脂肪率および筋肉率の変化



## 体脂肪率



## 筋肉率



2006年4月から10月の間に皆さんの体重は0.5Kg減少、  
体脂肪率は1.2%減少、筋肉率は0.6%増加していました！

## 6) 参加者の意識

- \* 各人の測定結果（上に示した評価）や、体年齢・体力年齢が定期的に報告されるので、個人の若返りが実感でき大きな励みになっている。
- \* 大学に筋トレに来るのが楽しみになり、エクササイズが「日常化」している。
- \* 今後筋トレ参加者から色々な感想や、筋トレによる日常生活変化など {なま} の話が掲載できればと思っている。

## 7) HPをご覧の皆様へ

\* TWC 筑波大学ウエルネスクラブ（筋トレ参加者クラブ）は大学よりエクササイズ実施結果と効果を医学的に測定し報告いただけるので、その報告結果を個人の健康作りの基盤に据え、今後の健康設計に役立てている。HPをご覧の皆様もこれを大いに参考にして若返りに役立て戴ければありがたいです。