

## 令和元年度自転車での健康づくり実証実験結果

### (1)参加者 (平均年齢 47 歳)

年代	男性	女性
30代	2人	1人
40代	9人	3人
50代	6人	2人
60代	2人	0人
合計	19人	6人
	25人	

### (2)日程

日付	期間 (6ヶ月間)						
	4/23・4/27	5/21・6/1	6/18・6/22	7/23・7/27	8/27・8/31	9/24・9/28	10/19・10/22
内容	体力測定	運動指導 自転車指導	運動指導	運動指導 自転車指導	栄養指導	運動指導 自転車指導	体力測定

### (3)体力測定結果

有意に改善が認められたと判断されたもので、

★…より高い効果が認められた項目 ◎…高い効果が認められた項目 ○…効果が認められた項目

		初回(平均)	最終(平均)	数値の変化	男性	女性
体重	kg	65.91	65.34	-0.57	○	
BMI※1	kg/m <sup>2</sup>	23.45	23.22	-0.23	○	
体脂肪率	%	20.81	20.82	+0.01		
腹囲	cm	81.53	80.6	-0.93	○	
最高血圧	mmHg	139.29	126.58	-12.71	★	
最低血圧	mmHg	90.54	84.5	-6.4	◎	
全身筋力	kg	49.33	48.82	-0.51		
握力	kg	38.33	38.83	+0.5		
長座体前屈	cm	34.67	42.71	+8.04	★	○
最大脚伸展筋力	N・m	197.13	204.92	+7.79		
最大脚屈曲筋力	N・m	73.46	73.83	+0.37		
WBI※2	%	102.13	111.06	+8.93		○
最大酸素摂取量	ml/kg/min	35.15	38.13	+2.98	○	

※1 BMI・・・ボディマス指数 (Body Mass Index)

【体重 (kg)】 ÷ 【身長 (m) の2乗】 で算出される値。肥満や低体重の判定に用いる。

※2 WBI・・・体重支持指数 (Weight Bearing Index)

【脚筋力】 ÷ 【体重】 で算出される値。脚が体重をどの程度支えることができているかを表す。