

◎プログラムの効果（エビデンス）

教室の評価として参加者（継続者）にアンケート調査や体力テストなどを行いました。

（１）健康状況について

身体的変化については以下のような改善が見られています。

- ・「健康になった」・・・70.0%
- ・「体力がついた」・・・56.7%
- ・「動くことが楽になった」・・・40.0%
- ・「痩せた」・・・13.3%
- ・「運動不足解消ができた」・・・56.7%
- ・「足腰が強くなった」・・・33.3%

（２）体力テストについて

体力変化については

- ・上肢静的筋力テスト（握力）・・・7割の方が年齢基準以上の結果を得られている。
- ・複合動作能力テスト・下肢筋力テスト・・・9割の方から高評価が得られており、水中ウォークやレジスタンス運動での下肢強化、また水中運動をすることで陸上より水の抵抗を受け、大腿四頭筋を強化するためのトレーニングが必然的に下肢筋力強化に繋がっていると思われる。

まとめ

参加者の多くが何らかの身体的改善が行われ、日常生活や生活習慣への意欲向上に繋がっている。「特に変化はない」と答えた方が6.7%いましたが、この方たちは以前より運動習慣が備わっているため、変化が見受けられなかったと考えられる。

このように水中運動を習慣的に行うことで「健康」や「体力」に自信を持つことによって、日常生活を満足に過ごせしていると評価できる。

また、市民の交流の場となり、みんなで支え合って健康づくりの輪が広がり、教室が笑顔の絶えない寄り合いの場になっている。

特定営利活動法人ヘルス・フィットネス・フォーラム
由布市 平成30年度「水中運動」事業実績報告書より