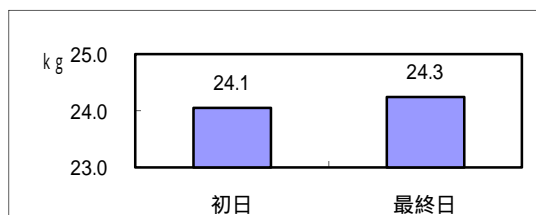


「活き生き健康倶楽部」 体力測定結果（参加者平均値比較）

両日とも測定した14名の平均値使用

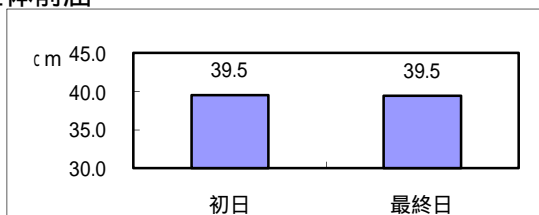
握力



握力は、初日・最終日ともに測定した14人中10人に効果がみられ、最も増加した人は1.8kgの増であった。

全体平均では0.2kgの微増であったが、水中での運動が筋力向上につながる効果となった。

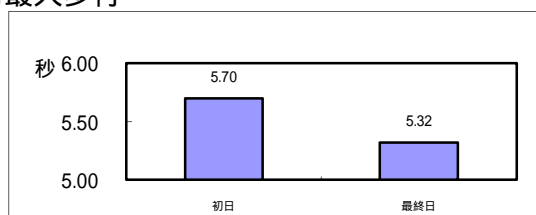
長座位体前屈



長座位体前屈は14人中8人に効果がみられ、最も増加した人は4.5cmの増であった。

全体平均は変わりはないが、半数以上に効果があり、柔軟性を維持する結果となった。

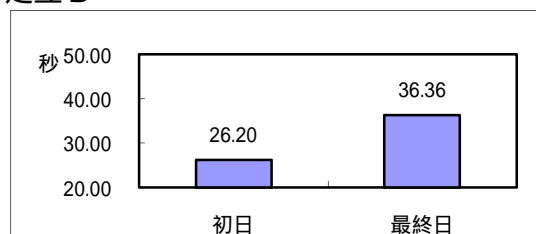
10m最大歩行



10m最大歩行は14人中全14人に効果がみられ、最も短縮した人は1.00秒の短縮であった。

水中での歩行運動の効果が顕著に表れ、歩行能力、瞬発力を高める結果となった。

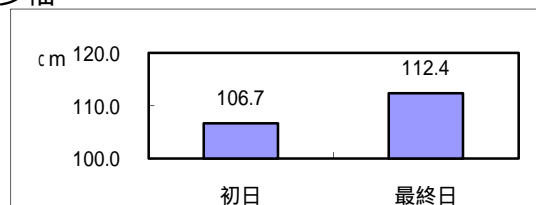
開眼片足立ち



開眼片足立ちは14人中10人に効果がみられ、最も増加した人は46.82秒の増であった。

全体平均でも10秒以上増加し、水中運動が静止バランスを高める結果となった。

最大1歩幅



最大1歩幅は14人中13人に効果がみられ、最も増加した人は16cmの増であった。

全体平均でも5.7cm増加し、下肢筋力を高める結果となった。

5種目中1種目は現状維持、残り4種目で効果がでる結果となった。

10m最大歩行や最大1歩幅など、歩行能力の目安となる項目については、ほぼ全員の方に効果が見られ、水中歩行運動の成果がでる結果となった。また、開眼片足立ちのバランスを要する項目と全身の筋力の目安となる握力についても同様に向上した人が多かった。

反対に、柔軟性の目安となる長座位体前屈については、向上した人もいたが、全体的に見た場合には現状維持という結果となった。