

健常人 (運動不足)

文献

Tracy BL, et al: Yoga Training and Physical Fitness in Health Young Adults. Journal of Strength and Conditioning Research (2013) 27(3), 822-830. Pubmed ID:22592178

1. 目的

短期間のビクラムヨガ実習が肉体的健康に与える効果を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

地域のヨガスタジオ

4. 参加者

健康で週2時間以上目的を持った運動をしていない青年32名

5. 介入

ビクラムヨガ 1回90分/週1回/8週間(24回)

Arm1:(介入群) ヨガ群 21名

Arm2:(コントロール群) 対照群 11名

6. 主なアウトカム評価指数

Isometric Deadlift(等尺のデッドリフト)、Hand Grip(握力)、Lower Back/Hamstring Flexibility(腰とハムストリングの柔軟性)、Shoulder Flexibility(肩の柔軟性)、Anthropometry/Body Composition(身体測定)、安静時心拍数、血圧、最大酸素摂取量 (トレッドミル試験)、Lean and Fat Mass 介入前、介入後の2回測定。

7. 主な結果

ヨガ群は対照群と比較して、有意な、Deadlift 筋力の増加 ($P=.04$)、下肢ハムストリングの柔軟性増加 ($P<.001$)、体脂肪の減少 ($P=.04$) が見られた
肩の柔軟性の増加 ($P=.058$) は有意傾向だった (反復測定分散分析)
両群で血圧、最大酸素摂取量には差はなかった。

8. 結論

短期間のビクラムヨガ実習はトレーニング刺激特異的な筋骨格系の健康増進に効果がある。

9. 安全性に関する言及

記載なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(ヨガ群)10名 理由は日程が合わない、本プログラムのヨガに満足できない

11. ヨガの詳細

ビクラムヨガの標準化プログラム。立位体操とバランス体操: 12種60分、座位体操: 14種30分。教室は、35~41°C・湿度約60%に加熱加湿 (「ビクラムヨガはホット・ヨガとして知られている」との記載あり)。

12. Abstractor のコメント

指導されたヨガは所謂ホット・ヨガに近く、実習室内を加熱加湿する、筋肉運動に焦点を置いた体操指導を行うものである。

13. Abstractor の推奨度

青年の肉体的健康のためにヨガを勧めるかどうかどちらとも言えない。

14. Abstractor and Date

村上 真 岡 孝和 2015.1.25