

健常人 (運動不足)

文献

Bryan S, et al: The Effects of Yoga on Psychosocial Variables and Exercise Adherence: A Randomized, Controlled Pilot Study. ALTERNATIVE THERAPIES, SEPT/OCT 2012. VOL. 18, NO.5: 50-59. Pubmed ID:22894891

1. 目的

運動習慣のない人の運動継続におけるヨガの意味とヨガの自覚的な利益の検討。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

アメリカニュージャージー州中部のヨガスタジオ

4. 参加者

6 か月間身体的に不活発であった健康な人(18-65 歳)31 名

5. 介入

ハタヨガ 1 回 60 分/週 2 回/10 週間

Arm1:(介入群)ヨガ群 15 名

Arm2:(コントロール群)待機群 16 名

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目 : The 7-day Physical Activity Recall(運動継続) 副次評価項目 : General Well-being Schedule(幸福感)・Multidimensional Self-efficacy for Exercise Scale(運動自己効力感)・Group Environment Questionnaire(集団環境)・Exercise-induced Feeling Inventory を介入前、中間点、10、15 週後に比較。

7. 主な結果

10 週後の身体活動時間は対照群に対してヨガ群でより上昇した(運動継続はヨガでより改善した)。ヨガ群において 15 週後の身体活動時間は 10 週後の身体活動時間と差がなかった(10 週と 15 週の間に変化はなかった)。中間点での運動自己効力感はヨガ群において介入前より改善した。介入後の幸福感はヨガ群では上昇したが、対照群では低下した(ヨガ群は幸福感をより感じるようになったが、対照群では幸福感を感じなくなった)。介入後の GEQ の Attraction to Group Task と Group Integration Task において、ヨガ群は基準値を上回った(介入後のヨガ群の団結力は高かった)。EFI において介入後のヨガ群参加者は平和、幸福、上向き、熱心、活力を強く感じたと回答した。

8. 結論

週 2 回、10 週間のヨガは不活発であった人に身体活動を継続させ、運動不足の対策として有効である。

9. 安全性に関する言及

有害事象の報告なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

16 名中 1 名 (原因不明)

11. ヨガの詳細

ハタヨガ : 気づきの呼吸と瞑想訓練を 5 分、58 のポーズから組み合わせた姿勢を 45 分、気づきの呼吸とリラクゼーションを 10 分指導した。

12. Abstractor のコメント

参加者の人数、介入期間が不足しておりさらなる検討が必要であると思われる。

13. Abstractor の推奨度

運動習慣のない人に対してヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

菊池 嘉朋 岡 孝和 2013.4.19

ヨガの詳細

「ハタヨガ」

気づきの呼吸と瞑想訓練を5分、58のポーズから組み合わせた姿勢を45分、気づきの呼吸とリラクゼーションを10分指導した。標準的で再現可能な一連の練習を忠実にいった。

実習者は初めヨガマットに座り→仰臥位→膝立ち→立位→仰臥位→座るといった具合に、順序に従って他のポジションに移った。

指導者は、ヨガとは競争ではなく、実習者個人のレベルに合わせて、快適に行われるべきである事を強調し、実習者からの要望があれば、アーサナの修正バージョンを用意した。

クラス実習の形式は、58のポーズのマスターリストを元にして、その中から組み合わせたものを使用し、研究期間同じものを行った。一般に、ヨガは1000以上のポーズから成ると言われている。テーブル1は必須のヨガのポーズを示している。

テーブル1 <58のポーズ>

Knee-down twist	Downward dog	Upward god
Cobra	Chair	Plank
Side plank	Table	Reverse table
Cat-in table	Dog-in table	Tree-balance
Eagle-balance	Cobbler' s pose	Child' s pose
Bridge Spine	Warrior posture	Seated spinal twist
Lying down hip rocks	One-legged locust	Pigeon
Reclining hand to big toe	Revolving knee to head	Sideway-seated angle
Seated-forward bend	Boat 1	Boat 2
Seated stick	Standing stick	Gate crossbar
Mountain pose	Crossbar	Sun saltation
Wide-legged forward bend	Side-angle pose	Extended side-angle pose
Sideways-extended pose	Half moon	Extended triangle
Five-pointed star	Yoga push-up(4-limb stick)	Revolved lateral angle
Camel	Standing bow	Thread the needle
Rising sun	Setting sun	Spread-out foot leg
Seated angle	Side-way seated angle	Tortoise-seated
Bow	One-legged bridge	Legs up the wall
Upward spread-out foot	The eternal one	Locust
Stomach abdomen turning round		