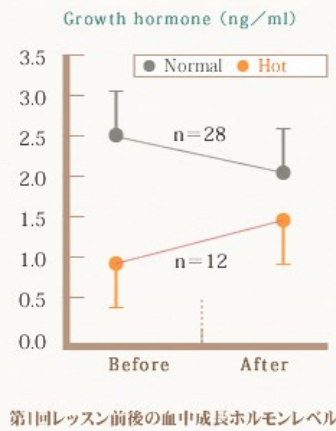


実証！アテインヨガの効果

8週間（週1回）40名のデータに基づく研究により、アテインヨガの様々な効果が実証されました。この研究は「山梨大学教育人間学部 平成20年第8回教授会」により倫理的に問題がないことが承認されました。



8時間のヨガレッスン前後の形態的指標、および基礎代謝の変化

	HOT			効果	
	Pre	Post	P		
周径圍(cm)	ウエスト	76.5±1.7	74.1±1.6	(12)<0.05	2.4センチ減少
	ヒップ	92.2±1.2	90.8±1.5	(12)<0.05	1.4センチ減少
	太もも	52.5±1.0	48.9±1.2	(12)<0.01	3.6センチ減少
腹部筋厚(cm)	腹部	10.2±0.7	13.8±1.3	(12)<0.01	3.6センチ増加

※Pre=第一回レッスン前 Post=第8回終了後 P=有意差 を表しています。

第1回および第5回レッスン時 心拍数

最大心拍数	第1回レッスン(Hot)	第5回レッスン(Hot)
	126.7±6.0 < 0.05	133.3±8.4

8週間のヨガレッスン前後の血圧、および血液・尿生科学的指標の変化

	HOT		
	Pre	Post	P
収縮期血圧(mmHg)	116.4±4.0	103±3.7	(12)<0.01
拡張期血圧(mmHg)	72.7±2.5	64.1±2.2	(12)<0.001
中性脂肪(mg/dl)	98.3±10.7	74.1±8.7	(12)<0.05

※Pre=第一回レッスン前 Post=第8回終了後 P=有意差 を表しています。

実証 1

美肌・若返りに有効な成長ホルモン分泌増

ホット環境で行うヨガでは、成長ホルモンの分泌が高まりやすく、相対的にレッスン強度が高くなるため、平温環境で行われるヨガと比較すると、レッスン効果が早期に現れます。そのため、複数の体力・運動機能の改善が認められました。また成長ホルモンには美肌（肌の改善）作用にも有効とされています。

実証 2

ウエスト・ヒップ・太もものシェイプアップに効果大！

平温／ホット環境のいずれにおいても、わずか1回/週（8週間）のレッスンで各部位の数値がスリムになることが認められました。特にホット環境で行われた場合には、それらの効果が助長され特に体幹部と下半身に大きな影響を与え、大腿部のスリム化は平温環境と比較して顕著に現れました。

実証 3

血圧・心拍数も大丈夫！

平温／ホット環境のいずれにおいても運動強度の指標となる血圧や心拍数の値も有酸素運動をする際の安全な数値であった。特にホット環境におけるヨガでは脂肪が分解促進されている可能性が高く中性脂肪の数値が有意に低下しました。



山梨大学教育人間科学部 保健体育講座 准教授 小山勝弘

協力研究社

エルスポーツ株式会社、(有)トータルらいふけあ、(株)REACH