

研究班番号【18】
女子高生のダイエット計画

保健班:井戸朋香、橋本和奏

要約

まずGoogleフォームでアンケートを行った。

アンケートの結果から自分は太っていると思っている人が多く、現在よりも痩せたいと思っている人が多いことが分かった。また有酸素運動に何を加えれば短期間のダイエットで効果がでるのかを調べるため3つのグループに分けて実験を実施した。最も効果がでたのは有酸素運動にストレッチ・マッサージを加えたグループだった。ストレッチ・マッサージで効果がでたのはリンパの動きなどが促進され、有酸素運動の効果が発揮されやすくなったためであると考えられる。

1. はじめに

令和元年国民栄養調査によると、女性の痩せ(BMI)が増加しているにもかかわらず、自分は太っていると考えている普通体型の女性が増加している。この結果より、多くの女性は実際の体型が「やせ」傾向であるのに痩せることを望む傾向にあることがわかる。

また先行研究によると、間違った過度なダイエットで体を壊したり、リバウンドしてしまう女子高校生が増えている(黒田薫,2007)。

このような被害を防止するため、過度な食事制限はせずに短期間で効果を出すことのできるダイエット方法について研究を実施した。

2. 研究手法

先行研究(上田, 2020)では実際には太っていないのに自分は太っていると感じている人が多いことが示されている。本研究でもその兆候の有無を確認した。また、長期間のダイエットに効果的とされている有酸素運動をさらに効果を高めるためには何を加えれば短期的なダイエットでも効果が出るのかを調査した。

《実験1》

大阪府立高津高校75期生女子生徒40人を対象としてGoogleフォームによるアンケートを実施した。

- ①現在の身長・体重と理想の身長・体重について
- ②今の自分の体型をどう思っているか
- ③今までどのようなダイエットを実施したことがあるか

《実験2》

①痩せたいと希望する75期生女子生徒21人。

②有酸素運動のみのグループ、有酸素運動にストレッチ・マッサージ、軽めの筋トレを加えたグループの合計3グループで実施した。

③有酸素運動のみのグループでは10分程度のダンスの動画を1週間に3つ行ってもらい、有酸素運動にストレッチ・マッサージ、軽めの筋トレを加えたグループではダンスは1週間に1つ行ってもらい、ストレッチ・マッサージ、腹筋などの筋トレを1週間に2つ行ってもらった。

④期間は1か月で、実験の開始時と終了時にウエスト、太もも、ふくらはぎ、足首の4箇所を計測してもらい増減を計測した。

⑤毎週土曜日の朝に体重を測ってもらい増減を調査した。

3. 結果

	人数	全体の割合
-10キロ以上	4人	10.2%
-5キロ以上-10キロ未満	8人	20.5%+-
-1キロ以上-5キロ未満	18人	46.2%
0キロ以上-1キロ未満	4人	10.2%
+5キロ未満	3人	7.7%
+5キロ以上	1人	2.7%

《実験1》

①現在の平均の身長は154.1

理想の身長は156.1

現在の体重の平均は48.3

理想の体重の平均は44.8

②約59%の人が太っている、やや太っていると回答した。普通の体型と回答した人は約29.3%、痩せている、やや痩せていると回答した人は約9.8%いた。

③食事制限やYouTubeのダイエット動画を行ったことがある人が多かった。

《実験2》

有酸素運動のみのグループでは、ウエスト+0.1cm、太もも+0.1cm、ふくらはぎ-0.27cm、足首+0.28cmだった。有酸素運動にストレッチ・マッサージを加えたグループではウエスト-1.8cm、太もも-0.8cm、ふくらはぎ-0.9cm、足首-0.05cmだった。

有酸素運動に筋トレを加えたグループではウエスト-0.56cm、太もも-0.76cm、ふくらはぎ-0.2cm、足首-0.13cmだった。

体重の変化はすべてのグループで誤差程度の変化しかなかった。

4. 考察

実験1より減量したいと思っている人は多く、自分は太り気味だと思っている人が多いことが明確になった。

また実験2より、有酸素運動にストレッチやマッサージを加えたグループでウエスト、太ももの変化が大きかった理由は、マッサージをすることによって老廃物が流れむくみが取れ、脂肪燃焼の効果が高まったと考えられる。また、ストレッチをすることによって新陳代謝が高まり、脂肪が燃焼されやすくなると考えた。

しかし、実験被験者が少なく1人の結果により全体の結果が左右されやすくなってしまったため、人数を増やし、1人の結果が全体の結果に大きく影響しないようにしたり、グループのメンバーを変えて複数回実施すればより正確な結果を得ることができ説得力が高まると考えた。

5. 結論を

短期的なダイエットだったため体重にはほとんど変化がなかったが、計測した4箇所の変化から短期的なダイエットで効果を出すためには、有酸素運動にストレッチ・マッサージを加えて行うことが効果的であった。

その理由はストレッチやマッサージを行うことで脂肪が燃焼されやすくなることにより有酸素運動の効果が高まるため、有酸素運動のみの場合や筋トレを加えた場合に比べ比較的効果が出やすいことが分かった。

6. 参考文献ならびに参考Webページ

岩井隆彰.(2015).太りやすい人ほどやせるツボ&リンパマッサージ;マイナビ出版

上田洋子.(2020).ダイエット効果に関する研究