

KaQiLa～カキラ～レッスン前後における 心身の状態変化アンケート分析評価

2011.Sep.20

大阪府立大学准教授博士・吉武信二

20～84歳女性の回答結果

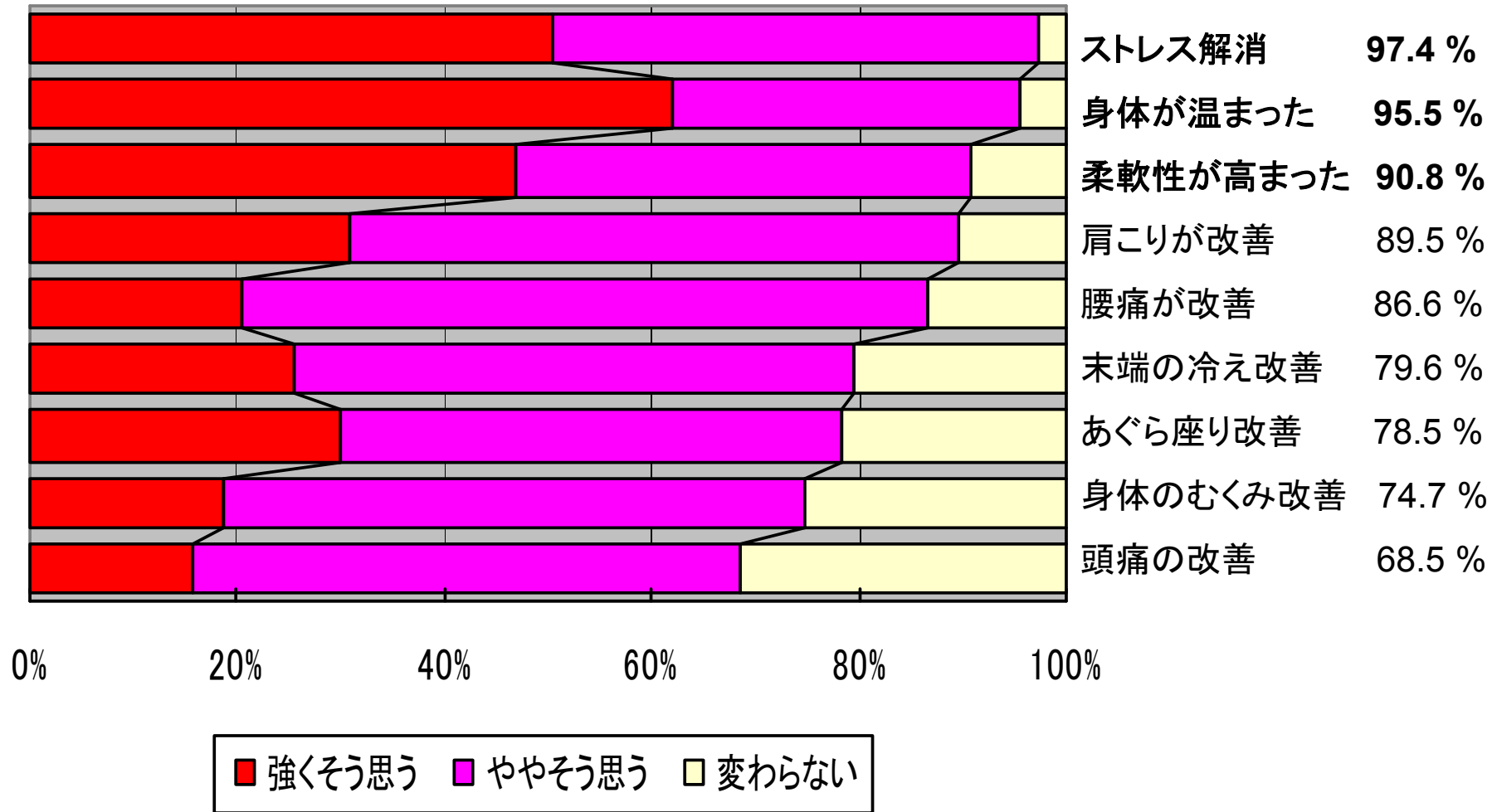


図1 1時間のKaQiLaレッスン受講前後での女性における心身の状態変化に関する調査
(成人女性810人を対象に有効回答を母数とした場合)

21～83歳男性の回答結果

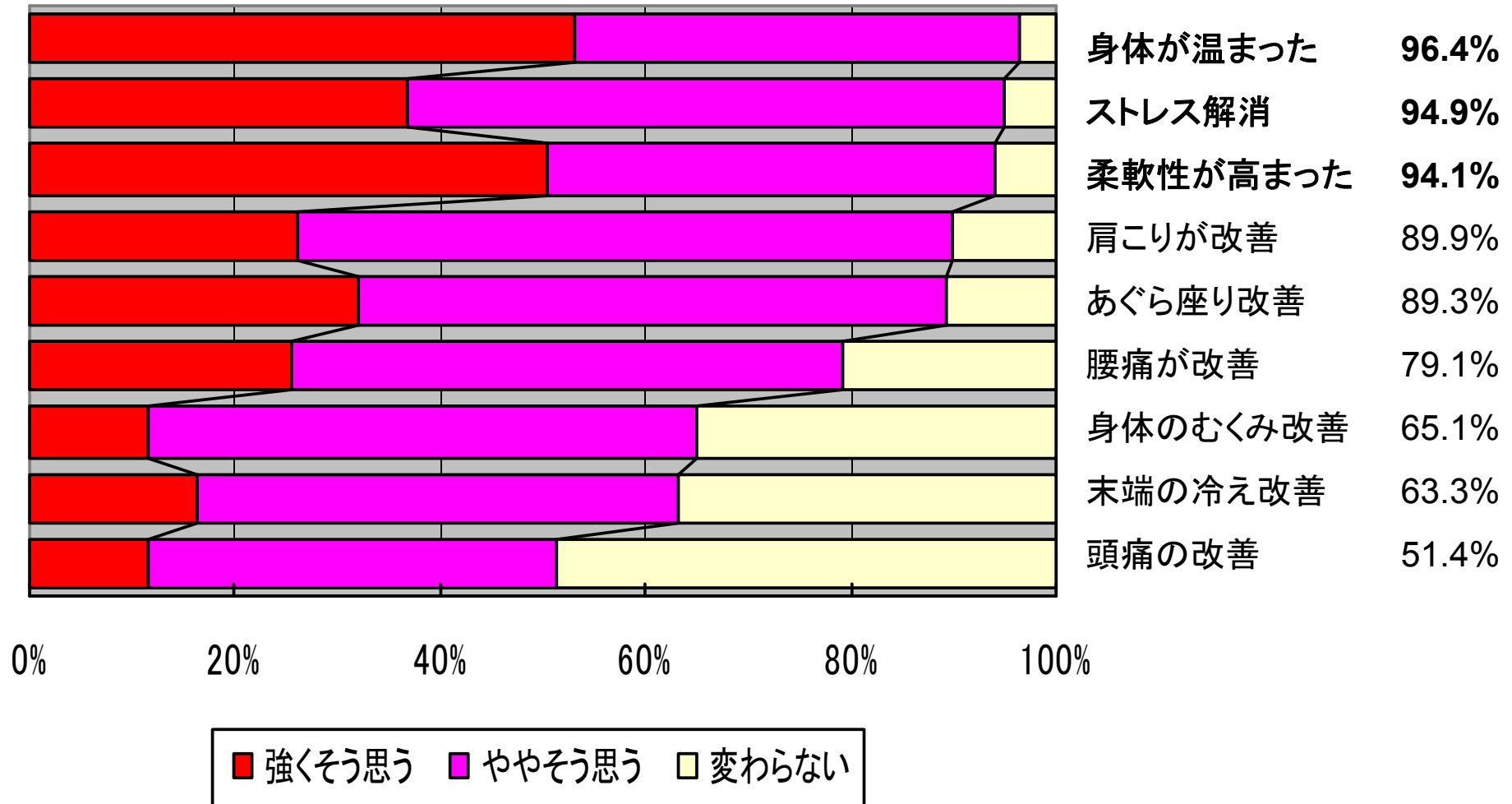


図2 1時間のKaQiLaレッスン受講前後での男性における心身の状態変化に関する調査
(成人男性85人を対象に有効回答を母数とした場合)

図1,2より、全体の傾向として、男性・女性ともすべての項目において、比較的高い割合でKaQiLaの運動効果による身体 の健康改善を実感しており、特にストレス解消、身体 の温まり、柔軟性の向上について顕著であると推察できる。

表1 1時間のKaQiLaレッスン受講前後における心身の状態変化性別間比較

	男性(n=85) 平均(S.D)	女性(n=810) 平均(S.D)	平均値 の差	有意 水準
Q1 ストレス解消	2.32 (0.57)	2.47 (0.56)	-0.16	*
Q2 腰痛が改善	2.04 (0.68)	2.07 (0.58)	-0.02	
Q3 肩こりが改善	2.16 (0.58)	2.20 (0.61)	-0.04	
Q4 身体のむくみ改善	1.77 (0.65)	1.94 (0.66)	-0.17	
Q5 末端の冷え改善	1.80 (0.71)	2.05 (0.67)	-0.26	**
Q6 頭痛の改善	1.63 (0.69)	1.84 (0.67)	-0.21	
Q7 身体が温まった	2.49 (0.57)	2.57 (0.58)	-0.07	
Q8 あぐらの座り改善	2.21 (0.62)	2.09 (0.71)	0.12	
Q9 柔軟性が高まった	2.45 (0.61)	2.38 (0.65)	0.06	

* p,0.05, ** p<0.01

男女とも高い割合で健康改善効果を認めているが、特に「ストレス解消」「末端の冷え改善」といった項目で、有意に女性の方が高い値を示していることから、女性の方がこれらの面でより効果が実感されたと推察できる。

表2 1時間のKaQiLaレッスン受講前後における心身の状態変化妊婦・非妊婦間比較
(24歳以上41歳以下の女性)

	妊婦(n=18) 平均(S.D)	非妊婦(n=182) 平均(S.D)	平均値 の差	有意 水準
Q1 ストレス解消	2.67 (0.49)	2.55 (0.50)	0.11	
Q2 腰痛が改善	2.27 (0.47)	2.13 (0.48)	0.14	
Q3 肩こりが改善	2.33 (0.49)	2.29 (0.58)	0.04	
Q4 身体のむくみ改善	2.14 (0.36)	1.97 (0.63)	0.17	
Q5 末端の冷え改善	2.56 (0.51)	2.13 (0.70)	0.42	*
Q6 頭痛の改善	2.00 0.00	1.84 (0.57)	0.16	**
Q7 身体が温まった	3.00 0.00	2.69 (0.51)	0.31	***
Q8 あぐらの座り改善	2.06 (0.80)	2.14 (0.70)	-0.09	
Q9 柔軟性が高まった	2.11 (0.68)	2.46 (0.64)	-0.35	*

* p,0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

妊婦は非妊婦に比べ、「末端の冷え改善」「頭痛の改善」「身体温まった」といった項目で、有意に高い値を示していることから、これらの効果が妊娠期間中の女性にとって顕著に実感できる有効な健康改善と推察できる。一方「柔軟性が高まった」という項目では有意に低い値を示していることから、非妊娠時の方がより健康改善効果を実感できるものと推察される。

表3 1時間のKaQiLaレッスン受講前後における心身の状態変化年齢別比較
(女性)

	グループA(GA)	グループB(GE)	グループC(GC)	GA-GB		GB-GC		GA-GC	
	60以上(n=280) 平均(S.D)	40-59(n=349) 平均(S.D)	20-39(n=168) 平均(S.D)	平均値	有意 の差 水準	平均値	有意 の差 水準	平均値	有意 の差 水準
Q1 ストレス解消	2.38 (0.57)	2.51 (0.55)	2.56 (0.50)	-0.13	**	-0.05		-0.17	***
Q2 腰痛が改善	2.04 (0.63)	2.06 (0.56)	2.16 (0.50)	-0.02		-0.10		-0.11	
Q3 肩こりが改善	2.11 (0.62)	2.24 (0.63)	2.27 (0.54)	-0.14	*	-0.03		-0.17	**
Q4 身体のむくみ改善	1.85 (0.72)	1.95 (0.63)	2.00 (0.63)	-0.11		-0.05		-0.15	*
Q5 末端の冷え改善	1.91 (0.64)	2.10 (0.67)	2.17 (0.72)	-0.19	**	-0.07		-0.25	***
Q6 頭痛の改善	1.90 (0.72)	1.79 (0.69)	1.86 (0.54)	0.11		-0.08		0.03	
Q7 身体が温まった	2.51 (0.61)	2.55 (0.59)	2.73 (0.47)	-0.03		-0.19	***	-0.22	***
Q8 あぐらの座り改善	2.08 (0.67)	2.06 (0.76)	2.14 (0.69)	0.02		-0.08		-0.06	
Q9 柔軟性が高まった	2.32 (0.64)	2.37 (0.66)	2.47 (0.63)	-0.05		-0.10		-0.15	*

* p,0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

女性の年齢別に比較した結果、全般的には年齢が低いほど得点が高い傾向が見られた。特に、「ストレス解消」「肩こりが改善」「身体のむくみ改善」「末端の冷え改善」「身体温まった」「柔軟性が高まった」といった項目で、有意に高い値を示しており、このような面で若い人がより強く実感している様子がうかがえる。一方で、腰痛や頭痛は特に有意な差が見られないことから、これらの要因については年齢に関係なく実感できる有効な健康改善と推察できる。

現研究段階における示唆

当調査では、特別な器具や広いスペースを必要とせず、また座ったままでも行える運動で、非常に多くの人々が健康増進効果を実感したというデータが示されている。よって、ろっ骨の動きを意識した"KaQiLa"が高齢者も含め、多くの人々の健康に貢献する有用で効果的な運動である可能性が示唆されており、今後の積極的な活用と研究が望まれるものと考えます。