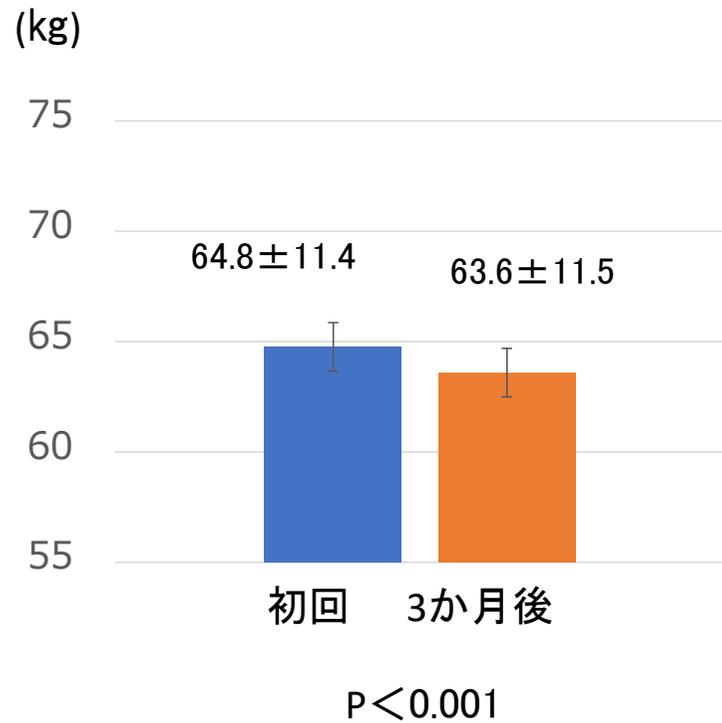


## 【やせナイト塾の体組成に及ぼす効果】

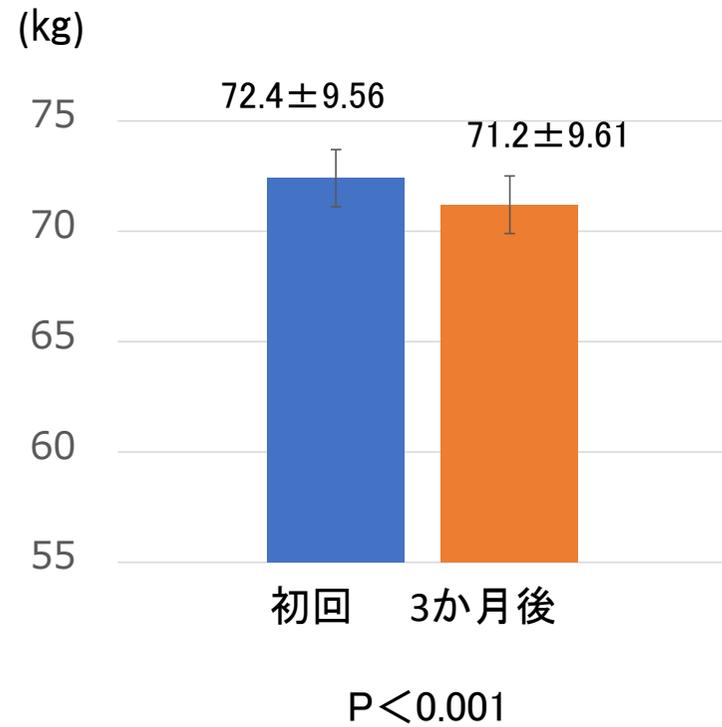
- ・3か月間で筋肉量は落とさず、体重は平均1.2kg減少した。特にBMI25以上の方では約3割の方が2kg以上減量し、約4割の方が体重の3%以上減量した。
- ・過脂肪例(体脂肪率:男性25%以上、女性30%以上)では体脂肪量は平均1.2kg減少した。
- ・体力年齢は平均で3歳若返った。文部科学省提供の新体力テストのうち5種目(開眼片足立ち、握力、長座体前屈、10m障害物歩行、上体起こし)を実施。

# 体重の変化

## 全体

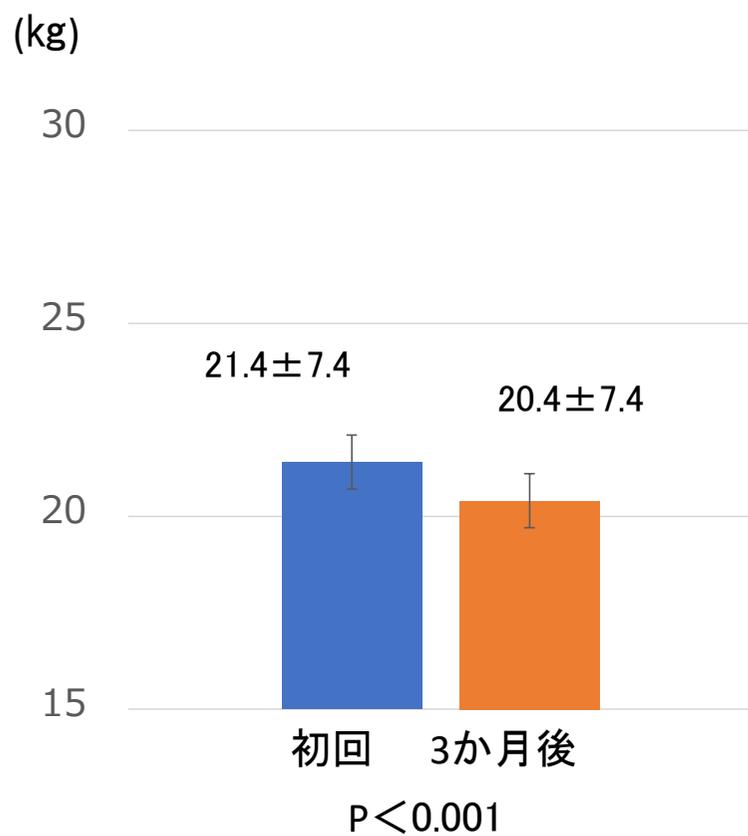


## BMI25以上

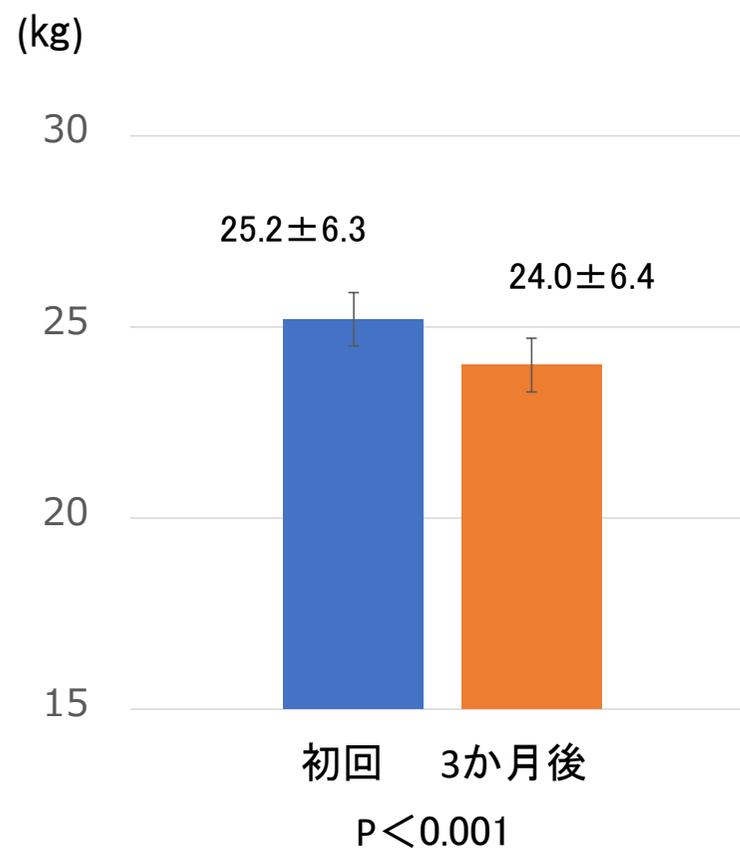


# 体脂肪量の変化

## 全体

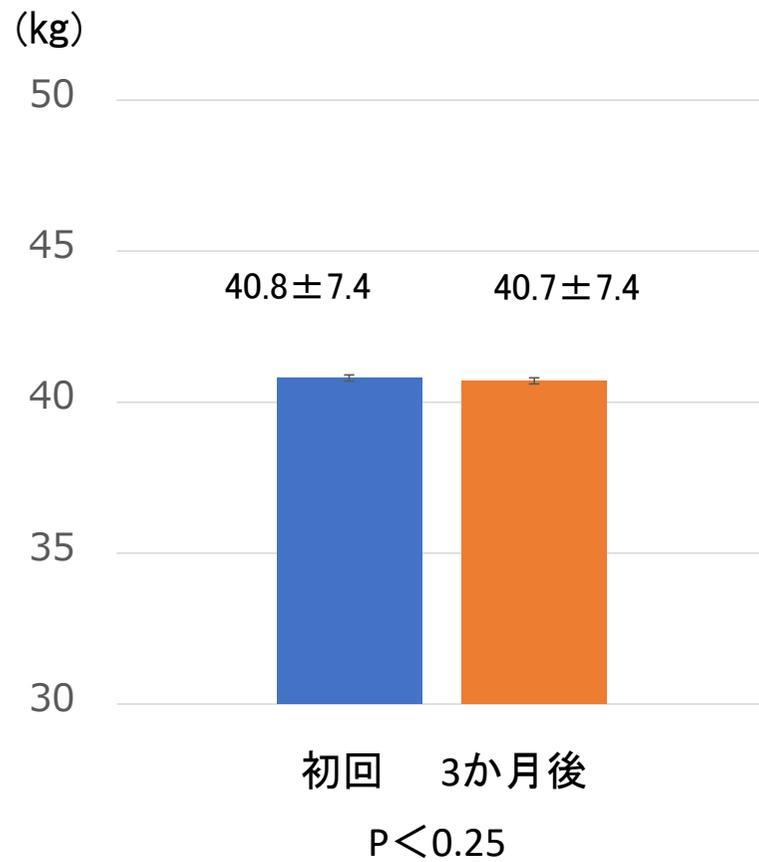


## 過脂肪例

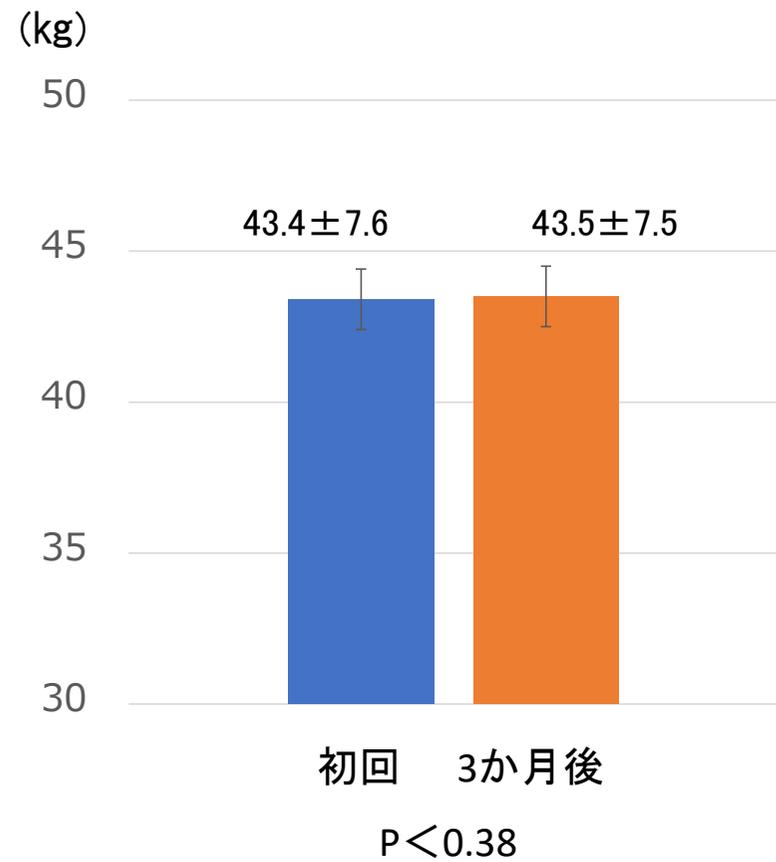


# 筋肉量の変化

## 全体

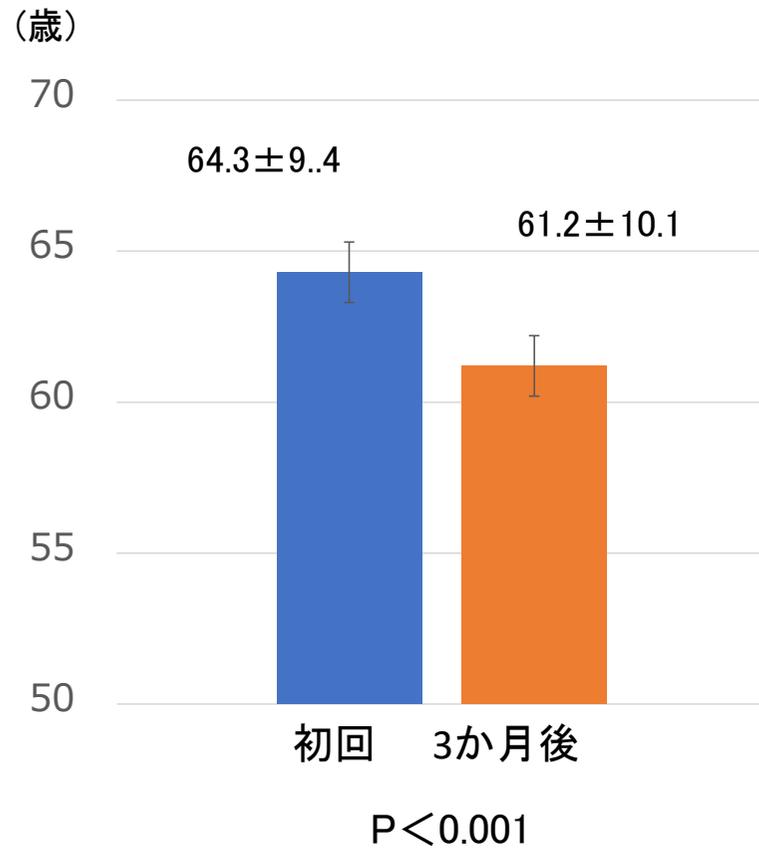


## BMI25以上

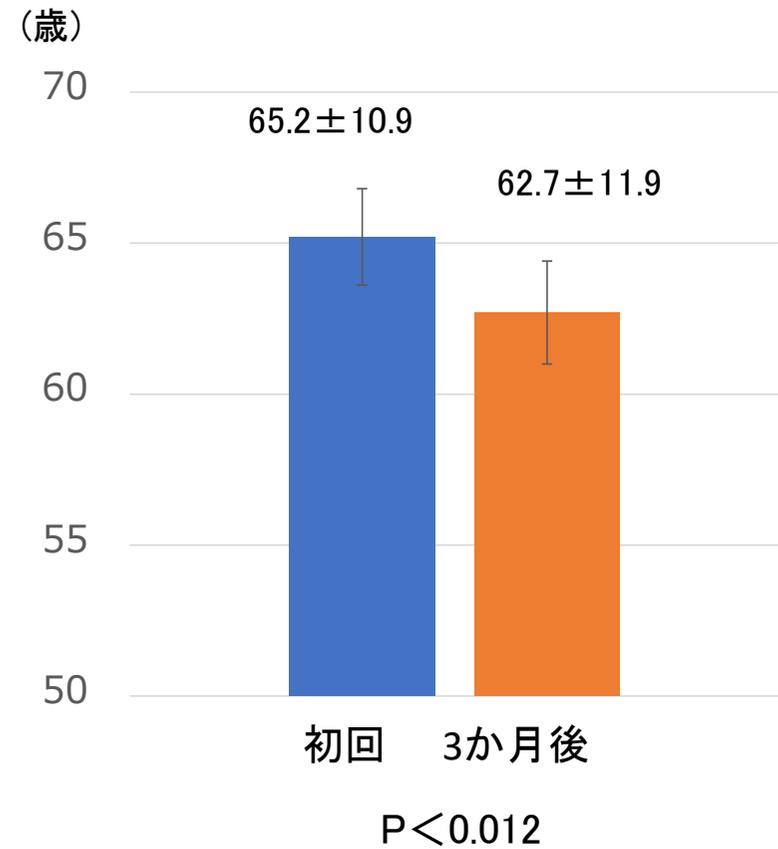


# 体力年齢の変化

## 全体

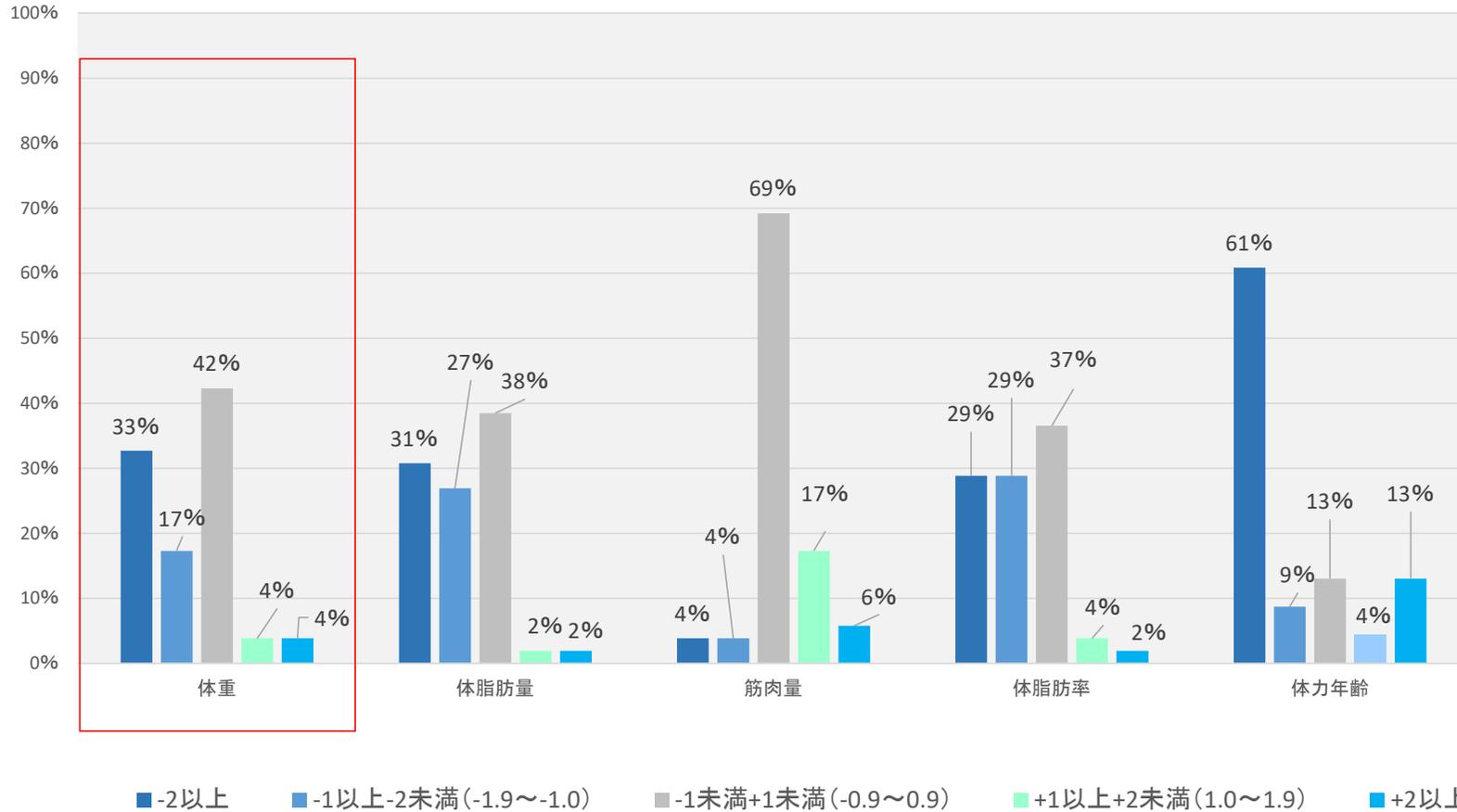


## BMI25以上



### 体組成・体力年齢変化(BMI25以上)

n=52



- ・体重が2kg以上減った割合  
全体 : 25%  
BMI25以上 : 33%

- ・体重の3%以上減った割合  
全体 : 39%  
BMI25以上 : 42%