

# 別紙3

- ①敏捷性/バランス…アップ＆ゴー(椅子から立ち上がり、目標物を回って再度座るまでの時間)  
介入群は、対照群と比較して大きく改善した。
- ②持久力…ステップテスト（2分間その場で足踏みをした回数）  
介入群は、対照群と比較して大きく改善した。
- ③運動セルフエフィカシー…運動を継続する自信についての点数  
介入群は、対照群と比較して悪化が小さかった。

## 介入期間 1 2週間経過前後の各指標の比較

