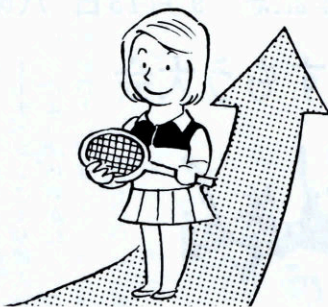


特集・体力づくりと健康づくり

—スポーツの秋—

# 体を鍛えよう



運動する人、しない人

「10歳」もの体力差

【壮年】

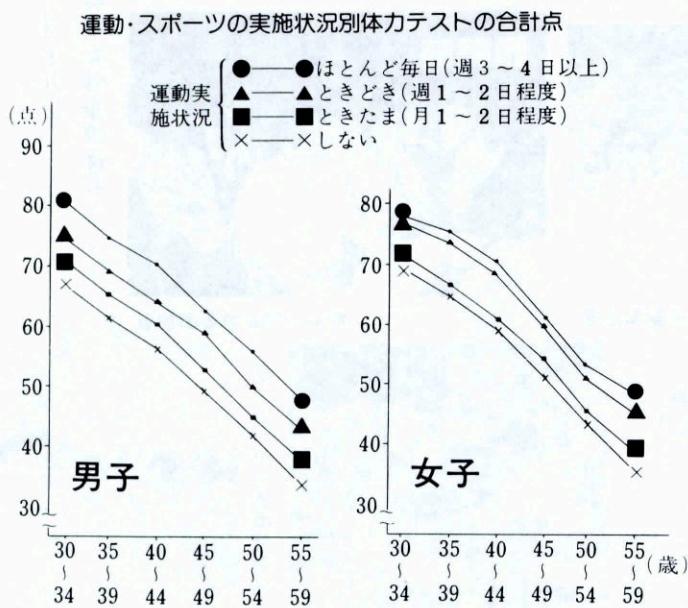
体力づくりはまず歩くことから

左のグラフを見てください。ふだんから運動やスポーツをしている人と、していない人の体力差は予想以上に大きいことが分かります。

例えば、四十〜四十四歳の男

子で「運動をしない」人の体力テストの合計点は、五十〜五十歳の「ほとんど毎日運動する」人の合計点にはほぼ等しくなっています。

また、四十〜四十四歳の「ほ



＜資料＞ 文部省 昭和55年度「体力・運動能力調査報告書」

「ほとんど毎日運動する」男子は、「運動をしない」三十〜三十四歳をやや上回っています。

つまり、男子の場合、運動する人としらない人とは十歳程度の体力差があるというわけです。

一方、女子の場合も、両者の間に十〜十五歳ぐらいの差があります。運動・スポーツをするのと、しないのでは、このような体力の差となって表われるのです。

と、悲観するほどのことはありません。逆に言えば、十歳程度の体力差は運動することによって、つまり本人の努力しだいで十分に取り戻せるということです。要は、自分の体の調子を知って、今日からでも運動を始め、継続することが先決ですが、体力測定評価と運動学の専門家である文部省・主任教科書調査官の日丸哲也さんは、次のように話しています。

「運動するといっても、ことさらスポーツクラブに所属したり、トレーニング・ウエアで構えたりすることを最初から考えてはいけません。日常生活の中で、毎日続けられる運動から始めることが、長続きさせるためには一番いいのです。それには、まず、歩くことのすばらしさ、楽しさを再発見してみましよう。

あなたのペースで一日一万歩を目指したいですね」

「歩くことが習慣づいて、苦にならなくなったら、少しずつ歩行速度を上げていきます。例えば、歩いてハアハア、ドキドキするぐらいの運動の強さを増していくと、体力づくりに一段と効果が出てくるようになります。」

こうして歩く運動を、卒業してから、ジョギングなどに移っていくのがよいということです。

あなたも歩くことの楽しさを再発見し、一万歩を目指しませんか。

