

健康のために必要な体力とこれを高めるちょっとした運動

活力ある充実した生活を送るためには十分な体力が必要であることは皆さんも想像に難くないでしょう。この体力に対する考え方や分類の仕方には様々なものがありますが、例えば、競技関連体力と健康関連体力の2つに分ける考え方があります¹⁾。競技関連体力はアジリティやパワー、スピード、協調性など、競技力の向上のためにより重要な体力です。一方で、健康関連体力は競技関連体力の基礎となるとともに、日常生活や健康により密接に関係した体力です。健康体力は、①全身（心肺）持久力、②身体組成、③筋力/筋持久力、④柔軟性の4つに分かれます²⁾。心肺持久力は生活習慣病と密接に関わり、冠動脈疾患などの危険因子と負の相関関係を持っています。また、日常生活の大部分は低強度でかつ持続的な身体活動ですから、良好な日常生活を送るための最も基本的な体力です。身体組成は身体を構成する組織の量を表すものであり、高い体脂肪率、つまり、肥満は生活習慣病を誘発する因子です。一方で、除脂肪量、つまり、全身の筋肉の量が少なくなった状態である痩せすぎも、日常生活における活動力の低下を引き起こすとともに、骨粗鬆症のリスク因子となります。筋力/筋持久力の低下は日常生活における活動力の低下につながり、特に体幹部の筋力強化は腰痛や内臓下垂などの予防に効果的であると考えられます。そして、柔軟性の欠如は、限られた関節可動域内での身体活動の実施を意味し、関節への負担が増加することで、関節障害を引き起こす危険性を高めます。従って、健康の維持・増進のためには、これらの体力を維持・向上させていくことが重要になることはご理解いただけるでしょう。

全身持久力を向上させるための運動はウォーキングやランニングなどの持続性トレーニング、筋力/筋持久力を鍛えるのはレジスタンストレーニング（いわゆる筋トレ）、そして、柔軟性を向上させるためのトレーニングはストレッチといわれるような柔軟性トレーニングです。そしてこれらのトレーニングを継続することによって身体組成は変化していきます。つまり、健康の維持・向上のための基本的なトレーニングは、持続性トレーニング、レジスタンストレーニング、柔軟性トレーニングの3つであると考えられます。トレーニングと聞くと、しっかりと準備をして長い時間運動をしなければならないように感じるかもしれませんが、必ずしもそうではありません。国民向けの身体活動ガイドライン『アクティブガイド』のメインメッセージは『+10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう』です³⁾。+10は「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」低下させ、+10を1年間継続した場合、1.5-2.0kgの減量効果が期待できます。ちょっと仕事に疲れたら近くを歩いて気分転換を試みる、たまにはエレベータではなく階段を使ってみる、トイレから戻ったら5回スクワットをしてから席に着く、お風呂からあがったらテレビを見ながらストレッチを試みる・・・そんな小さな積み重ねがあなたの活力ある豊かな人生をサポートしてくれるはずですよ。

参考文献

- 1) ACSM 健康にかかわる体力の測定と評価 (2010) 青木純一郎, 内藤久士, 市村出版.
- 2) 教養としてのスポーツ・身体運動 (2006) 東京大学身体運動科学研究室, 東京大学出版会.
- 3) 健康づくりのための運動指針 2006 (2006) 厚生労働省.

文責 尾崎 隼朗 (スポーツ健康科学部学部)