

月刊 **H** ヘルス **ealth & F** フィットネス **itness**

発行：公益財団法人体力づくり指導協会 東京都江東区大島一丁目2番1号 発行年月日：平成25年10月1日

| | | |
|--------------------------|-------------------|------------------|
| □十日町事業所 〈十日町体力づくり支援センター〉 | 新潟県十日町市馬場丙1495-8 | TEL 025-758-3343 |
| □塩尻事業所 〈ヘルスパ塩尻〉 | 長野県塩尻市大門一番町1-1 | TEL 0263-54-3939 |
| □備前事業所 〈ヘルスパひなせ〉 | 岡山県備前市日生町寒河380-36 | TEL 0869-72-1741 |
| □君津事業所 〈君津メディカルスポーツセンター〉 | 千葉県君津市西君津11-1 | TEL 0439-88-0611 |
| □滑川事業所 〈滑川室内温水プール〉 | 富山県滑川市柳原258-4 | TEL 076-476-0711 |
| □袖ヶ浦事業所 〈袖ヶ浦健康づくり支援センター〉 | 千葉県袖ヶ浦市三ツ作1862-12 | TEL 0438-64-3200 |
| □東京事業所 | 東京都江東区大島1-2-1 | TEL 03-5858-2100 |
| | | TEL 03-5858-2200 |

Health & Fitness (ヘルス & フィットネス) は、健康を願う全ての方に向けた健康づくり情報誌です。皆さまの日々の健康づくり活動にお役立てください。



特集
体力測定で
自分の体力を知ろう!

田中喜代次氏 特別コラム **健康づくりの『今』**

- 自宅で実践!
- 運動 ● 1日30分で病気知らず
 - 栄養 ● 鮭とかぶの秋ポトフ

特集

体力測定で自分の体力を知ろう！

多くの人は、学生時代にスポーツテスト（体力テスト）をおこなった記憶があるでしょう。この測定は今では一般的に「体力測定」と呼んでいきます。運動が苦手な人にとって「テスト」や「測定」と言われるとどうしても身構えてしまうものです。健康診断より身近に実施できる体力測定で自分の現状体力を知り、健康維持とQOL向上に努めましょう。

体力測定は国民の運動能力を調査する目的で「運動能力調査」として昭和39年からおこなわれてきました。東京五輪が開催され、諸外国と日本人選手において体格、基礎体力の差が明らかとな

った。日本国民は、体力増進の重要性に気づくとともに体力づくりへの関心が高まり、国民の体力増進策のひとつとして国民の体力に関する情報収集「体力テスト」を国が実施するようになりまし

た。当初は、データ収集が容易な小中学校を中心に導入され、その後勤労者の測定も実施されました。平成11年に実施内容が大幅に改訂され、新体力テストとして現在実践されています。

（上図参照）また、その結果を記録するだけでなく、平均と比較した度数を把握するために自分の記録を得点として換算されるようになりました。高齢者体力測定の場合は体力変化を客観的に捉え、自分の運動習慣の見直しに役立てることが出来ます。人は加齢とともに運動能力が低下するため、5年前と比較して測定結果が低下していない場合は、体力が向上したと捉えます。

子どもの場合は、他人ではなく自分の前回測定結果と比較することで発育の度合いを数値と

■新体力テスト測定項目（65歳未満）

| 測定項目 (測定内容) | 内 容 |
|------------------------------|---|
| 握力 (手の握る力) | 手の力が強くなるということは、カラダを上手に動かしているということです。そのため、握力の向上、低下は他の筋力の活動の目安とされます。 |
| 上体起こし (筋持久力) | 腹筋だけでなく、股関節を屈曲させる腸骨筋なども関係しています。大きな力を出し続ける能力を測定します。 |
| 反復横跳び (瞬発力) | 左右にカラダを移動してその回数を計測します。素早い動きに対応できる姿勢の調整、強い反力を生み出す力が確認できます。 |
| 長座体前屈 (柔軟性) | カラダを前屈させる度合いだけでなく、肩の柔軟性も確認できます。前屈が強い場合は股関節の柔軟性を高める体操などが有効です。 |
| 立ち幅跳び (瞬発力) | 筋力だけでなく、カラダの動きをコントロールする調整力も確認できます。幼児期から中学生と経験によって姿勢が大きく変わり、数値が向上します。 |
| 20m シャトルラン (全身 持久力) | これまでの1500m走より測定精度が向上しました。最大酸素摂取量の推定値が確認できます。最大酸素摂取量向上は、水泳、ジョギングなどが有効です。 |

なりまし
た。当初は、
データ収集
が容易な小
中学校を中
心に導入さ
れ、その後
勤労者の測
定も実施さ
れました。
平成11年
に実施内容が

■小学2年生の平均値

(文部科学省年齢別テスト平成23年度)

| 測定項目 | 男子 | 女子 |
|----------------------|--------|--------|
| 握力 (kg) | 9.41 | 10.34 |
| 上体起こし (回) | 14.29 | 13.30 |
| 反復横跳び (回) | 31.35 | 29.62 |
| 長座体前屈 (cm) | 27.42 | 29.69 |
| 立ち幅跳び (cm) | 126.79 | 118.84 |
| 20m シャトルラン (回) | 28.84 | 22.08 |

してみることが出来ます。年齢とともに筋力は徐々に高まりますが、すべての測定項目が向上にするわけではありません。立ち幅跳びやソフトボール投げは、全身の運動をスムーズにおこなう必要があるため、筋力向上だけでなくカラダを上手に使うことが重要な要素になります。短期間で記録が向上した場合は、カラダを上手に動かすための脳機能が著しく発達したと考えられます。

健康診断に比べ、体力測定はより手軽に自分の状態を確認することが出来ます。得点も気になる場所ですが、定期的に測定を繰り返して、自分の状態変化を捉えることも大切です。皆さまも健康づくりとして体力測定にチャレンジしてみよう！

特別 コラム

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう。

健康づくりの『今』

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。

筑波大学の研究として15年ぶりに再開した日韓の体力比較。今回から二回にわたり

その結果概要についてお話を伺いました。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院
人間総合科学研究科 教授
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導を行う。研究論文、著書、講演等多数。

日

韓の高齢者の体力比較を筑波大学の研究として以前におこないましたが、昨年から今年にかけて約15年ぶりに再開しました。皆さまは、どちらの国の高齢者が体力的に高いと思われませんか？同じ年齢なら体力はほぼ同じなんでしょうか？男女では同じ傾向なのでしょうか？また、前期高齢者と後期高齢者で違いがみられるでしょうか？現在も15年前と同様の結果が得られたので、その概要をご紹介します。

3. 寿命の長さに日韓で4〜5歳ほどの違いがあるため、高齢者の体力は残り人生の長さを反映する

(参考) WHO発表「2010調査データ」では平均寿命の日韓差は3歳に縮小しました

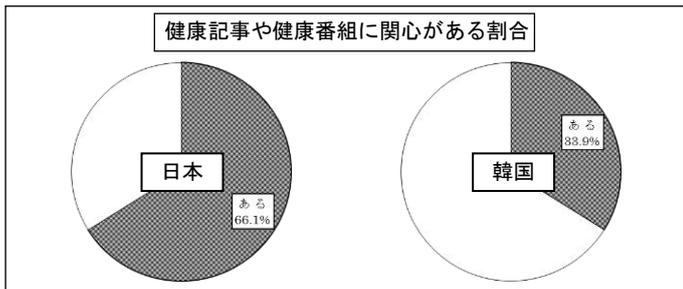
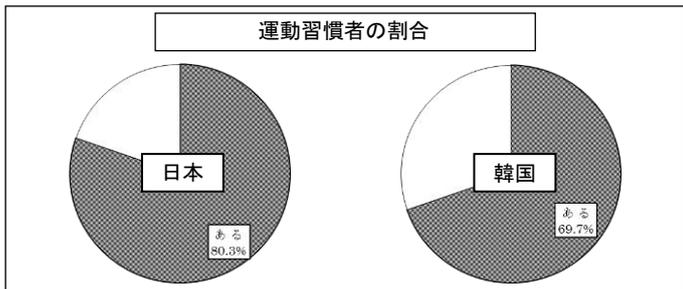
このような興味深い研究結果が得られ、韓国からの留学生が学会で報告しました。体力をつければ寿命が延びるとまでは言えないまでも、寿命の終焉が近づいてくると、体力は低下傾向にあるようです。もしかす

体力測定と比較結果について

1. 性別、前期や後期高齢者など年齢を問わず体力は一般的に日本の高齢者が優位
2. 体力年齢に換算すると、約4〜6歳の違いがある

■平均寿命と健康に関する意識調査(平均寿命 WHO2010 発表)

| 項目 | 日本 | 韓国 |
|-------------------|-------|-------|
| 平均寿命 | 83歳 | 80歳 |
| 運動習慣者の割合 | 80.3% | 69.7% |
| 健康記事や健康番組に関心がある割合 | 66.1% | 33.9% |



筆

者は体力づくりの効果として、カラダと人生の質が向上すると考えています。転倒骨折や交通事故に十分留意しながら、運動教室に継続参加することで骨や筋肉、心臓、血管、そして脳の機能まで良い影響を与えます。特に高齢者の場合の認知症の予防には、運動とゲーム(脳賦活活動)とヘルシーな食習慣だと言われています。皆さまの考えはいかがでしょう？運動を習慣化する気持ちのスイッチが入りましたでしょうか？

ると体力の低下にブレーキをかけるため日常的に歩行、体操、筋トレ、ストレッチ、太極拳などを心がけて継続することで死期が遠のくことも期待できるのではないのでしょうか？死期が伸びなくても、日々の生活は確実に充実するでしょう。

エネルギー194kcal
たんぱく質 25.5g 食物繊維 4.8g

旬の食材

鮭とかぶの秋ポトフ

【材料】※2人分

- 鮭・・・2切れ
- かぶ・・・2個
- キャベツ・・・1/4個
- しめじ・・・1/2パック
- 固形コンソメ・・・1個
- 水・・・3カップ
- 塩・・・適量
- こしょう・・・適量



- ①鮭は一口大に切って塩をふり 10分ほどおいて、出た水分をふく。
- ②かぶは皮をむいて4等分し、キャベツはくし切りにする。しめじは小房に分けておく。
- ③鍋に水、固形コンソメをくずし入れ、煮たったら①と②を入れて15分位煮る。
- ④塩こしょうで味を調べてできあがり。

秋の味覚の代表格、鮭。鮭にはコレステロールの代謝促進や肝臓強化に効果があるタウリンが豊富です。かぶと一緒に切って煮るだけの簡単・ヘルシー・美味しいポトフに。秋の味覚と栄養をたっぷりいただきましょう！（管理栄養士 主任研究員 竹島佳代）

栄養

夢・明・人

— ゆう・めい・じん —

利用者紹介 第7回



(千葉県市原市) 武田のぶさん

終了した今でも食事記録日記を継続しているようです。また、栄養指導と並行して水泳教室にも通いはじめ、今では4種目を泳げるまでになりました。

武田さんは、「自分の食事をしっかりと管理するところが健康の秘訣！同じ水泳教室に通っている70歳を超える先輩達の応援も励みになりました。プールに入ると気分がスツキリして笑顔で帰れます。プールの吉永小百合さんのように毎日1,000mを泳げるようになるのが現在の目標です」と素敵な笑顔で話してくれました。(S)



袖ヶ浦健康づくり支援センター・ガウランド（千葉県袖ヶ浦市）では一般市民を対象に管理栄養士による栄養相談を無料でおこなっています。

減量を目的に栄養相談を受けた武田さんは、10kgの減量に成功しました。栄養指導が

健康維持のために激しい運動は必要でしょうか。最近では、軽い運動でも十分に効果があるとされています。近年増加している生活習慣病を予防するため、運動と健康のつながりについて考えてみましょう。

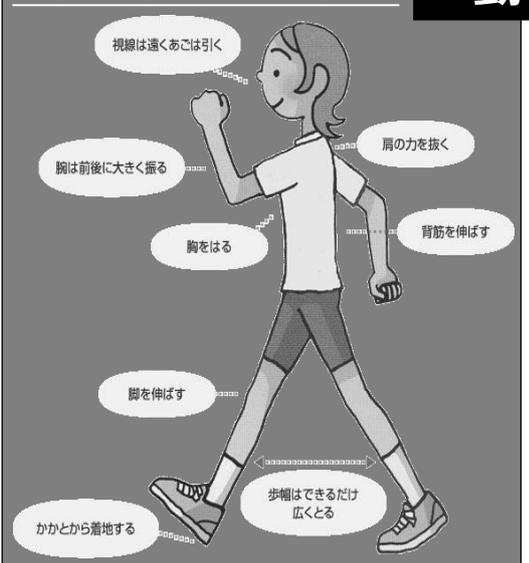
生活習慣病は、偏食や運動不足など生活習慣の乱れが発症や進行に深く関わり、放っておくと肥満が原因で心筋梗塞や脳梗塞などを誘発する恐ろしい病気です。☑

一日二〇分で病気知らず

ウォーキング、水中歩行、サイクリングなど簡単な軽めの有酸素運動で軽く汗ばむ程度に会話しながら続けられる運動を1日30分の目安におこなうことで、生活習慣病予防に効果があることが検証されました。健康を維持するための運動は「軽い運動」を定期的に「続ける」ことが大切です。自分に合った無理のない運動を習慣化して健康の維持・増進を目指しましょう！

代表的な有酸素運動「ウォーキング」!

正しいウォーキングフォーム



運動

来月号のテーマ 「健康診断」

11/1発行です!!お楽しみに!!

内容は予告なしに変更する場合がございます。予めご了承ください。

編集後記

by



2020年、第32回夏期オリンピック、パラリンピック開催が東京に決定しました！東京開催は56年ぶりで、2016年開催地立候補の悲願を叶えてくれました。最終プレゼンテーションのなかでも印象的だったのは、やはり佐藤真海さん。自身のさまざまな経験を交えたスピーチと素敵な笑顔にとっても感動しました。オリンピック、パラリンピックというスポーツの祭典が7年後の東京でどのような熱戦を繰り広げるのか夢と期待が膨らみます。