

体力つくり運動推進の歩み



0才から
100才までの国民に



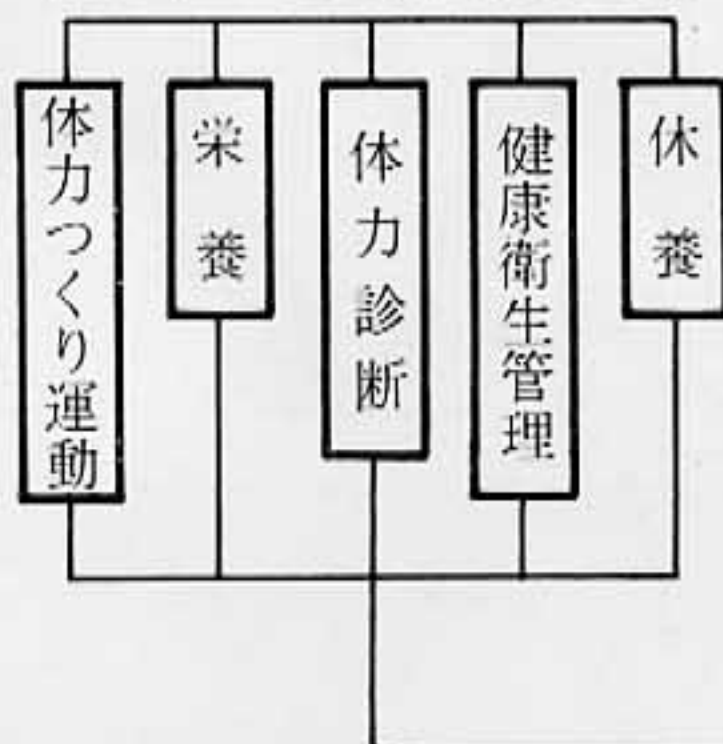
財団法人

体力つくり指導協会

みんなで

“財団法人体力づくり指導協会はここに掲げる
目標に向かって邁進しています”

〔総合的な体力づくり〕
(〇才から百才まで)



強健な
児童の
育成

老化防止

健康な
美しさを
造る

総合的な体力づくりを!!

顧問・役員・指導員

顧問	久富達夫	会長	八田一朗	本部員(兼講師・指導員)					
東龍太郎	前田豊	副会長	古橋広之進	道明博	三栗崇	田村和代	原田紀之	小山黎子	
春日弘	東俊郎	同	香山満寿雄	帖佐寛章	三栗多仁子	滝沢経子	三幣晴三	中島藤正	
織田幹雄	今鷹昇一	理事長	笹原正三	石川充重	松田治広	渡辺美那子	鈴木直美	堀田淳二	
早野猛虎	近藤天	専務理事	小野喬	田口守隆	花原勉	横山武人	藤森喜代一	吉川公子	
田島直人	人見誠治	理事	佐藤進	藤田厚	花原典子	長沢靖夫	渋谷彰	渡辺長武	
柴田勝治	石河利寛	"	吉田清貫	畑岡正夫	今泉雄策	田中良明	大内仁	吉田義勝	
西出武	大島鎌吉	"	白井伊三郎	久保田正躬	渋谷多喜	小暮初江	一の関史郎	一関実	
塩沢幹	野津謙	"	黒田善雄	三条国雄	早田卓次	小原晃	桑山博克	浦田昇	
山口久太	青木半治	"	中西光雄	吉田藤夫	三宅義信	春山国広	市口政光	小暮利夫	
栗本義彦	戸張樹一	"	小野清子	福田富昭	三宅義行	小川文雄	芝崎允		
鈴木良徳	清水行之助	監事	工藤実	池田敬子	猪熊功	長沢稔子	山崎利之		
竹田恒徳	南部忠平	"	三井勲	遠藤幸雄	助川立子	水田拓道	坂本逸郎		

会長 八田 一朗



東京オリンピック

終了後各国選手と日本選手の体力差をまざまざと見せつけられ、これではいかん。何んとか日本国民の

平均体力向上をと若い同志と話し合ったことから発足した体力づくり指導協会も三才の年輪を重ねた只今、念願の「財団法人」が厚生省より認可を得られたことは皆様方のご支援と深く感謝申し上げます。次第であります。

今回財団法人認可を機会に小冊子ではありませんが私たちの協会の足跡を記して皆様方からご理解頂きまして、斯運動発展の資ともなれば幸と思っております。

昭和四十年九月一日の発足当時は、体力づくり運動の目的、目標決定、活動の展開と、理論と実技向上に多忙を極めました。各方面のご指導ご援助によりまして第二年目から本来の協会が思考する「栄養、運動、休養」の三柱を〇才から百才まで「の国民運動として本日まで実践して参りました。

国民の平均年令の伸長を喜ぶだけでなく、それに「体力」をプラスした日本国民の姿を希望しながら努力している当協会に今後其旧に倍してご指導ご鞭撻をお願い申し上げる次第であります。当協会の役員、会員一同、認可の喜びを、爾後の精進、努力でお応え申し上げます。

理事長 笹原正三



じております。

「体力づくり指導協会」が発足して三年の歳月が経過した今日厚生省より財団法人として認可されたことは誠に同慶と存

体力は栄養、運動、休養のバランスによってつくられるのですが、その体力の「根っこ」ともいえるべき筋力は訓練することによって二倍近くまで大きくなるといわれる。筋力の大きい人は、普通の力を発揮するだけで人の二倍、三倍の仕事ができる。従って筋力は、生活上の余力あるいは適応力といえることができる。ところで体力をつくるためには（筋力、パワー、持久性、敏捷性、平衡性、柔軟性）計画的なトレーニング法を行なわなければならぬことは云うまでもないが、さてこうした体力をつけるには栄養面が最も大切であることも忘れてはならない。筋力が大きくなる過程をみると、筋肉を構成する筋繊維のなかのアクチンとか、ミオチンというタンパク質がふえている。こうしたタンパク源を補給しないと、どんなにトレーニングを積んでも筋のタンパク質は古びるばかりで筋力はふえない。日本人の栄養は一日平均二千百カロリー、このうちタンパク質は一日約七〇グラムで、体重一キロあたり一グラム程度だ。筋力をふやそうとする場合は理想として体重一キロ当り二グラム以上必要だからちよつと足りない。実際タンパクの摂取量を一キロ当り〇・八グラムに落すと、はっきり増加率が減っているという実験結果が出ている。スポーツ選手が肉食を重点に置くのもこの理由からである。体力づくりにまづ「肉類、豆、野菜類」等をうんと食べることを推めたい。

専務理事 小野 喬



東京オリンピック

大会を機として、国民体力づくり運動が展開され、私達の団体も、設立二年目に、財団法人、体力づく

り指導協会として歩むことになりました事は、この上もない、喜びといたすものであります。

体力づくりは、心身の鍛錬を含めた、総合的健康づくりでありますので、あらゆる重要な要素をとりいれる必要があります。これらの諸問題を一一つ究明し、国民の総健康づくりを目標とするのが、私達組織の願望であります。〇才から百才までの体力づくりは、私達人間一人一人が、健康づくり、体力づくりを良く認識し、つとめることが大切なのであります。学校の体育にだけ、頼っているだけでは、完全な体力づくりは、なし得ません。生活の中に、スポーツがあり、体力づくりの要素をとりいれてこそ、自然のうちに健康づくりが、なされてくるのです。私達は、もっと社会体育を学び、栄養の知識を学び、家庭医学の知識を得たならば、病気の予防、そして頑健な体づくりが形成されてくるのであります。

体力づくりの運動は、人類がつづく限り必要です。栄養管理、衛生管理、スポーツ管理の一部分でも欠けたら、総合体力づくりは、完成されません。私達財体力づくり指導協会は、斯道発展のため、ますます精進するつもりですので、皆様方のご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願い致します。

□□□ 写真でみる体力づくり指導協会のあゆみ □□□



※体力づくりの基盤を青少年から



肥満の子供もエッチラコ

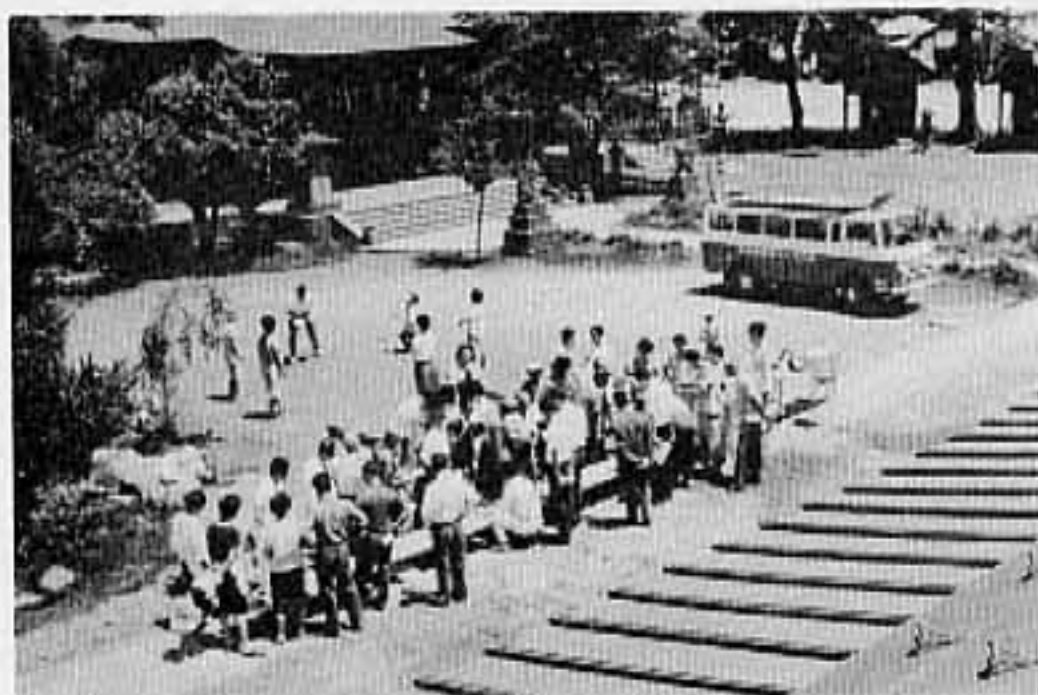


勤労青年男女の実技指導

昭和40年度

40.	9.	1	体力づくり指導協会設立
			・国民の健康と体力の増進・総合的な体力づくりを推進していく事を目的に発足
	10.	12	体力づくり指導協会事業目録及び協会規定の作成……第1回連絡会議
	12.	10	駒込スポーツクラブ発足（聖学院体育館内）
			総理府主催・体力づくり行事に講師として出席
			・笹原理事長・小野専務理事……大阪・新潟・福井・長崎
41.	2.	14	第2回連絡会議
	3.	19	第3回連絡会議

どこでも、いつでも指導をいたします



お寺の境内でも



工場の片隅でも

(北陸・東北地方巡回指導の旅)



孫と老人と一緒に



体の柔らかさを!

- | | | | |
|-----|-----|-------|--|
| 41. | 7. | 29 | 新制作座の体力づくり相談と体力測定 |
| | 8. | 12~14 | 大丸百貨店で体力づくり相談実施 |
| | 8. | 17 | 西武百貨店で黒ん坊大会・体力づくり運動大会 |
| | 8. | 24 | 体力づくり国民会議山形県協議会に総理府の要請講師として笹原理事長出席 |
| | 8. | 28~29 | 第1回体力づくり指導者講習会を大阪体育大学に於て開催 |
| | 9. | 11 | あけぼの会体力づくり講演会に笹原理事長・福田指導員出席……埼玉県所沢市 |
| | 9. | 16 | 第3回理事会
・古橋広之進氏を副会長に委嘱する |
| | 9. | 23 | 体力づくり指導協会第1回総会の開催 |
| | 9. | 24 | 母親を中心とする体力づくり運動と体力測定
・兵庫県一円の一般大衆 |
| | 10. | 3 | 事業所の体力測定及び体力づくり運動の指導
・神奈川県茅ヶ崎三豊製作所 |
| | 10. | 10 | 東横百貨店で体力づくり教室開催
・子供達の体力測定・実技テスト・記念品賞状受与 |
| | 10. | 16 | 山形県主催の県民体力づくり記念事業に笹原理事長講師として出席 |
| | 10. | 19~20 | 第2回体力づくり指導者講習会を名古屋市日本福祉大学に於て開催 |



健康と栄養について



講議のあとでカタたたき

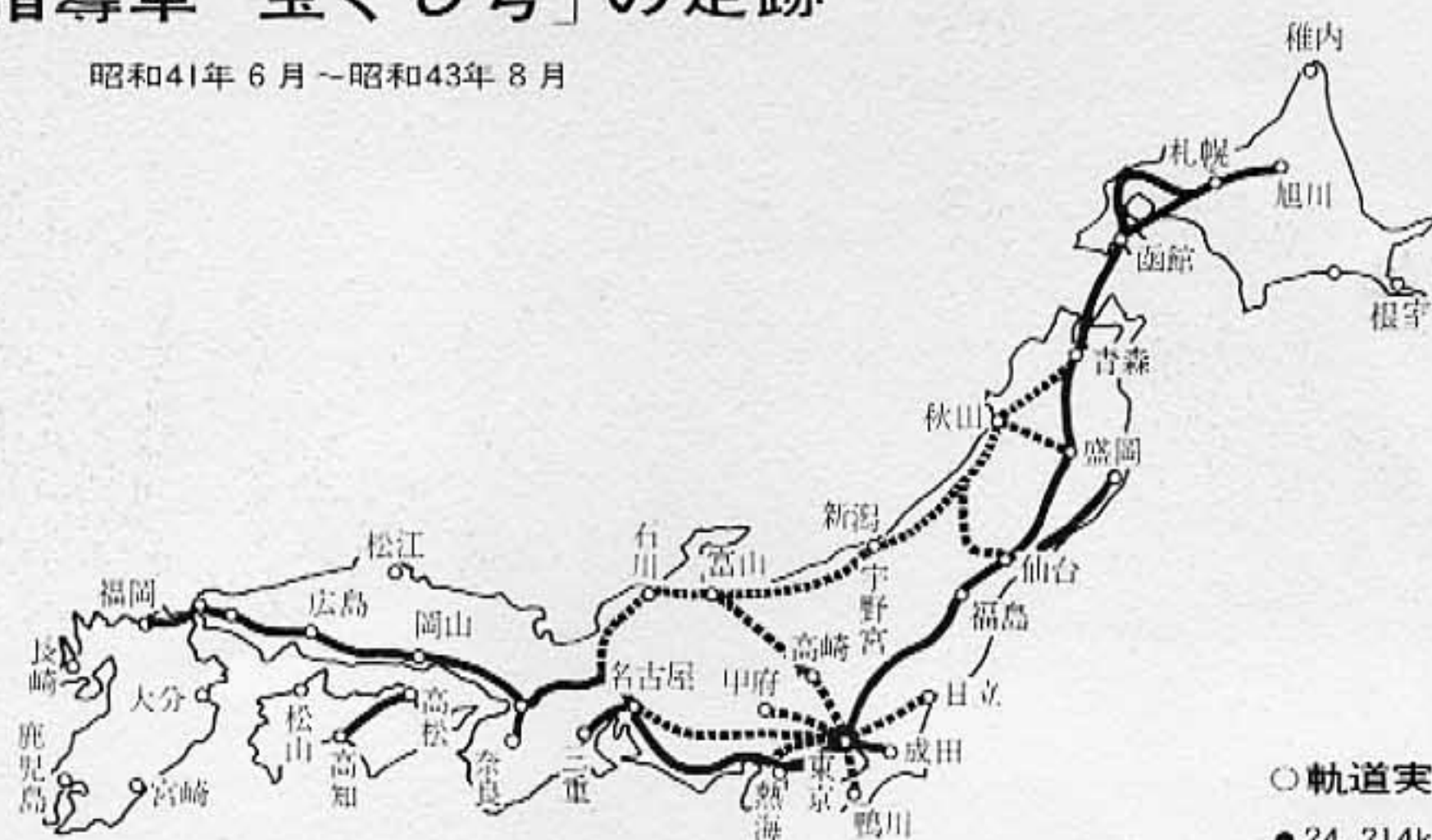


体力づくりのセツ道具

- | | | | |
|-----|-------|-----|---|
| 41. | 10. | 22 | 品川区立旗の台小学校のPTA・児童の定期的に体力づくりについての講演と実技指導 |
| | 10. | 26 | 石川県学校薬剤師会に講演と実技指導 |
| | | ～27 | 石川県松任小学校・松任農業高校で体力づくりの講演と実技指導 |
| | 11. | 3 | 東京都内身体障害者に体力づくり講演に八田会長・笹原理事長・福田指導員出席 |
| | 11.12 | ～13 | 第3回体力づくり指導者講習会を九州福岡大学に於て開催 |
| | 11.16 | ～27 | 第2回中部・近畿・中国地方に体力づくり巡回指導に出発
・宝くじ号で地域青少年の体力差調査
・愛知・岐阜・奈良・大阪・兵庫・岡山・広島県 |
| | 12.3 | ～4 | 第4回体力づくり指導者講習会を仙台市民教養センターに於て開催 |
| 42. | 1. | 26 | 体力づくり健康センター建設敷地の花鳥山脈に実地調査 |
| | 2. | 6 | 西富士観光KKより3万坪の土地使用の諒解を得る |
| | 3. | 13 | 総理府所管・体力づくり国民会議の保健栄養部会加入承認される |
| | 3. | 19 | 健康づくり推進のつどい〔厚生省・総理府主催〕に参加 |
| | 3.26 | ～29 | スキー教室開設……新潟県石打高原後楽園スキー場 |

巡回指導車「宝くじ号」の足跡

昭和41年6月～昭和43年8月



○軌道実績

- 24,214km (長期巡回距離)
北陸・東北・中部・関西・山陽
北海道地方
- 18,625km (短期巡回距離)

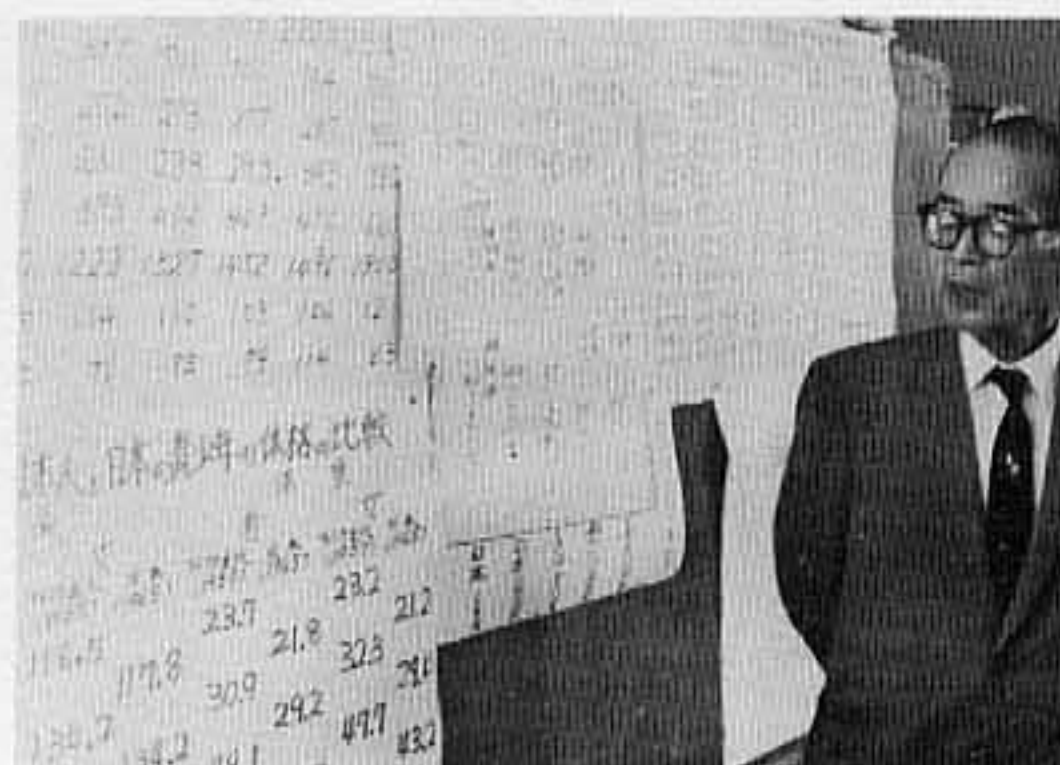
全国巡回指導の原動力は「宝くじ号」1・2・3号だ。
暑さ寒さ・山道・たんぼ道を指導機材を積んでかけめぐった。





指導者講習会……於 琉球大学

海外親善指導……沖縄県



栄養管理の講義……香山副会長



肺活量測定実技指導

昭和42年度

42.	4.	1	池上スポーツクラブ第2周年記念行事体力測定会開催
	4.	4	体力づくり会報創刊号発刊
	4.	7	我孫子スポーツクラブ第1周年記念行事体力測定会開催
	4.	10	「体力づくり指導の手引」の発刊
	4.	29	海外巡回指導親善訪問
	5.	3	・沖縄県民体力づくり指導のため ①講習会・講演会・座談会・模範演技会 ②体力測定・体力相談 ③専門指導 ・琉球大学体育館 ・台湾で体力づくり指導 台北市・台中市・高雄市 ・香港で体力づくり指導
	5.	8～12	日本橋三越百貨店に於いて ・身障者のチャリティショーに参加して体力測定・相談会実施
	5.	15	駒込スポーツクラブ第2周年記念行事体力測定開催
	5.	30	琉球政府に体力測定器具一式寄贈す
	5.	31	第1回常務会 ・財団法人体力づくり指導協会設立許可申請について



測定……それノ上体を



レスリングの模範演技



渋谷選手の体操演技



香港中学生のトレーニング
遠藤選手

- | | | | |
|-----|----|-------|--|
| 42. | 6. | 4 | 花鳥山脈レクレーション大会開催
・池上スポーツクラブ実施 |
| | 6. | 10 | 大田区日野小学校のPTA・児童に体力づくり教室実施 |
| | 6. | 21 | 静岡県立新居高校で講演会 |
| | 6. | 22 | 職場体操指導講習会・於横浜市公園体育館 |
| | 7. | 1 | 体力づくり講習会・於大宮市立桜木中学校体育館
体育指導委員研究大会・於前橋市
講師として小野専務理事出席 |
| | 7. | 3 | 日野中学校体力測定会 |
| | 7. | 7 | 旗の台小学校定期体力づくり教室 |
| | 7. | 18 | 第2回常務会・専門委員長会開催
・北海道巡回指導計画について
・メキシコ・オリンピック視察団について |
| | 7. | 24 | 伊豆スポーツクラブ発会式 |
| | 7. | 24~27 | 我孫子スポーツクラブ合宿実施
・静岡県富士宮市花鳥山脈 |
| | 7. | 27 | 総理府主催「農・漁村体力づくり推進大会」
・講演 笹原理事長 ・実技指導 |

***** 体力づくり指導者養成の内容 *****

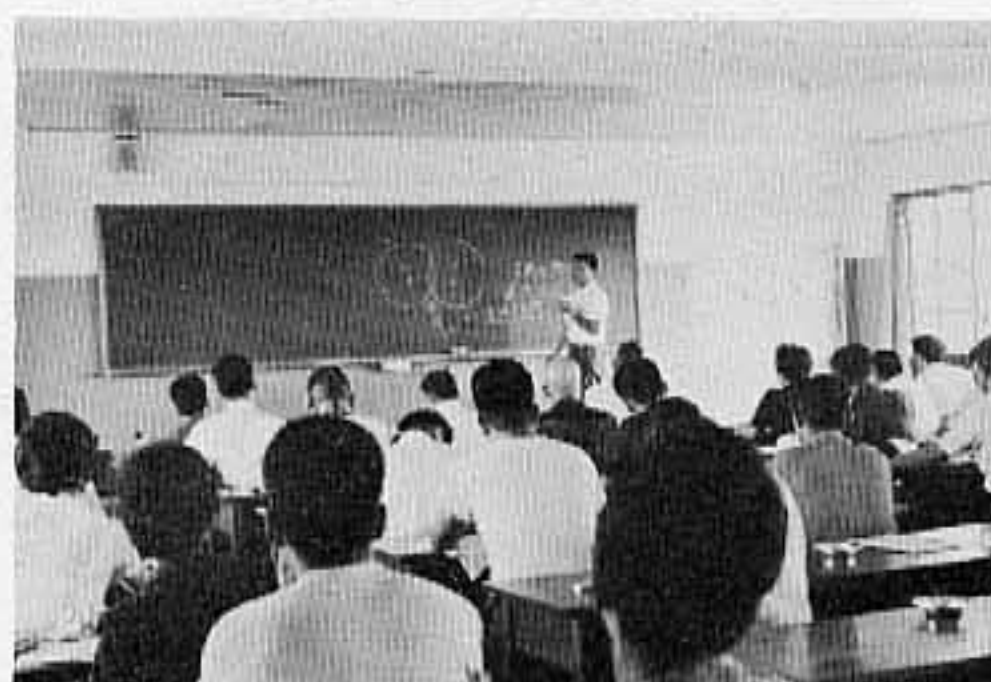
全国で活躍する指導員数……843名



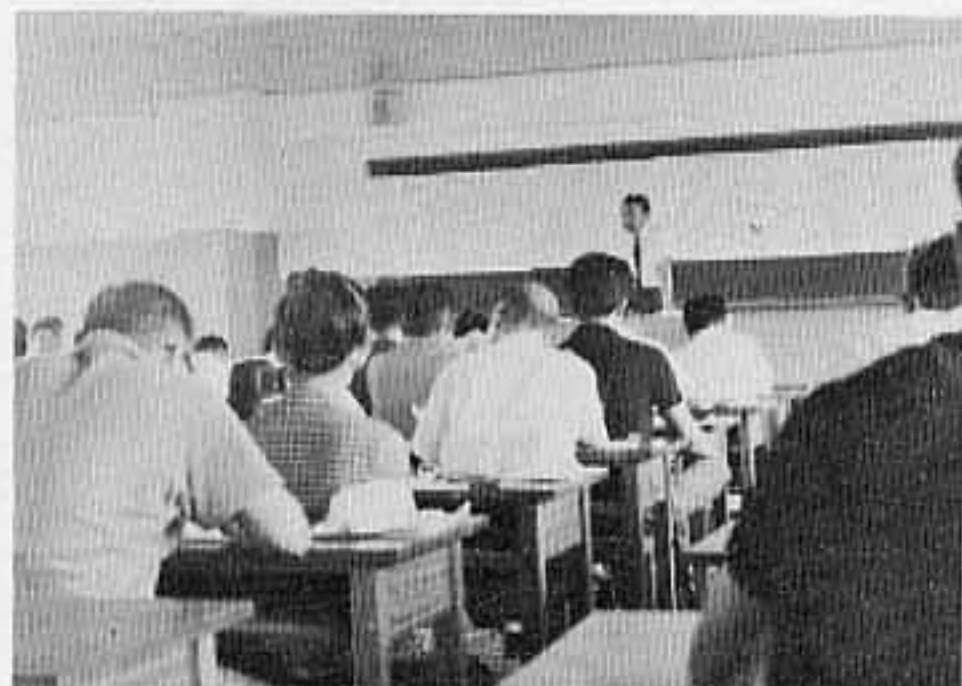
第1回会場



栄養についての講義



体育心理の話



健康管理について



皮下脂肪厚度測定実技



上体そらしの測定方法



血圧測定



サイド・ステップ



垂直とび

黒ん坊大会

黒ん坊大会審査風景……西武百貨店



黒ん坊に賞状を



体操指導のために……東横百貨店



親子と一緒にイチ、二の三・四



健康相談開催……三越百貨店



栄養相談を



坊やのボール投げ



体育の日の親子と小野先生……松屋百貨店



北海道巡回の記録



女子中学生の体の前まげ



お母さん握力は



よくそりました



それ、負ずにひっぱって



準備体操



子と親の



マット運動



老人のタイソウ

42. 7.28~29

体力づくり指導者講習会

・岩手県釜石市・大迫町

7. 30

北海道地方に体力づくり巡回指導に出発

8. 10

・宝くじ号に指導員・機械・器具を満載に函館市・豊浦市・室蘭市・
白老町・札幌市・江別市・旭川市

8. 8

中小企業体力づくり講習会に講師として笹原理事長出席

・総理府主催・於山形県酒田市

8.10~11

体力づくりの会

・福岡市修養館高校・小倉市公民館

8. 15

第1回夏季水泳教室

・千葉県勝浦市

9. 3

農・漁村体力づくり大会

・総理府主催……山形県金山町金山中学校

9. 17

東京都個人タクシー協同組合力測定会

・体力測定と診断及び相談

9. 22

健康づくりの集い

・厚生省主催……高崎市群馬県音楽センター

9. 30

銀座松屋百貨店

BG とサラリーマンの ための体力づくり教室



大変、柔かいね



天高く人跳ねる!!



ノビノビと体操を

42.	10.	10	・サラリーマン・BGの体力づくり教室
	10.	1	総理府主催「体力づくり普及会」
			・講演 笹原理事長・実技指導
	10.	5	定期体力づくり会開催
			・品川区日野第2小学校PTA
	10.	6	花鳥山脈「健康センター」建設許可される
			・自然公園法第14条第3項により（厚生省収国第1935号）
	10.	8	体力づくり教室開催
			・名古屋市中村デパート
	10.	8～10	ママと子供の体操教室開催
			・日本橋三越百貨店
	10.	10	北上市体操祭に参加
			・岩手県北上市北上小学校
	10.	11	体力づくり普及会開催
			・宮城県気仙沼市気仙沼中学校
	10.	16	東京都個人タクシー協同組合定期体力測定会
	10.	17	第4回体力づくり国民会議総会
	10.	18	東京相互銀行荏原支店体力測定会
	10.	28	大田区立山王小学校体力測定会
	10.	30	勤労者の体力づくり大会に小野専務理事講師として出席
			・名古屋トヨタ自動車工業株式会社



講演……理事長



受講者



————— 勤労者のために
体力づくり運動推進を
当協会あげて共賛する —————



ソレッ……カー杯引ばって



体を動かす喜びの顔

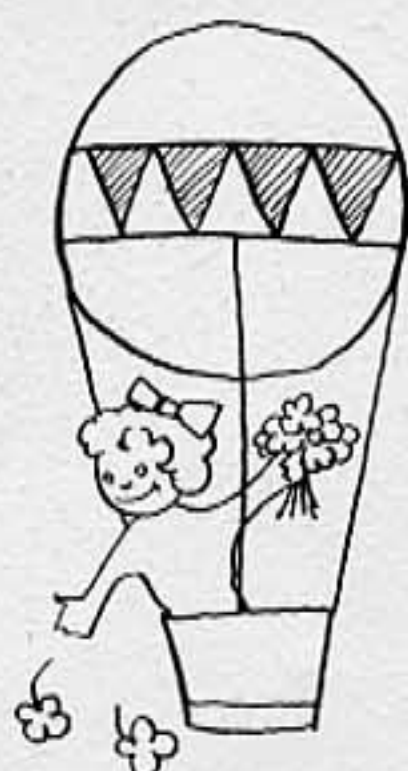
- | | | |
|-----|-----------|---|
| 42. | 11. 3 ~ 5 | 各スポーツクラブ秋季体操親善競技会・体力測定会 |
| | 11. 8 | 体力づくり指導会に遠藤幸雄氏講師として出席
・栃木県旭川ヶ丘高校 |
| | 11. 9 | 東京相互銀行荏原支店定期体力測定 |
| | 11. 11 | ライオンズクラブ国際協会302-E 1地区体育ページェント
・体力測定と相談・オリンピック選手の体操模範演技 |
| | 11. 12 | 第3回「勤労者体力づくり推進中央大会」に小野清子理事講師として出席
・埼玉県熊谷市立市民体育館……労働省主催 |
| | 11. 18 | 東京都個人タクシー協同組合力測定 |
| 43. | 1. 24 | 幼児の体力づくり研究会に小野専務理事・中西理事講師として出席
・千葉県我孫子町めぐみ幼稚園……幼稚園協議団体 |
| | 2. 4 | 体力づくり県民大会に笹原理事長講師として出席
・和歌山県白浜 |
| | 4. 7 | 日本自転車振興会に小野専務理事講演
・競技者意識の昂揚について |



顔がほころびてくる



[ママと子供の日体操教室]



みんなと一緒に

昭和43年度

- | | | |
|-----|------------|--|
| 43. | 2. 5 ~ 6 | 薬店従業員に体力測定と体力づくり運動の説明会
・宇都宮市・水戸市……福田指導員 |
| | 2. 11 | 花鳥山脈「体力づくり健康センター」地鎮祭 |
| | 2. 12 | 厚生省主催健康展に講師として小野喬・清子氏出席
・横浜市高島屋百貨店 |
| | 2. 24 | 体力づくり県民集会の講師として小野専務理事出席
・総理府主催……和歌山県三重市 |
| | 3. 1 | 巡回指導車「宝くじ号」贈呈式……財団法人宝くじ協会より
・於オリンピック記念青少年スポーツセンター |
| | 3. 7 | 厚生省主催・全国栄養士大会に三栗多仁子指導員実技指導のため出席 |
| | 3. 9 | 公務員研修所に「根性について」講演笹原理事長 |
| | 3. 17 ~ 20 | 石川県内体力づくり巡回指導「宝くじ号」で出発
・講演・実技指導・測定・栄養相談実施
・七尾市・金沢市・松任町・小松市・美川町 |
| | 3. 19 ~ 24 | 日本橋三越百貨店
・ママとお子様の体操教室
・健康・栄養相談 ・体力測定 |
| | 3. 28 ~ 30 | スキー教室開設
・子供のための初歩指導
・新潟県石打後楽園スキー場 |

体力づくり健康センター完成予定図



静岡県富士宮市佐折字狂人634の1

敷地面積 66,000m²

主な設備 第1期～第3期

- ・宿泊所・食堂・会議室・講義室・測定室
- ・機械器具室・診療室・体育館・資料室
- ・精密検査室・サウナ室・
- ・屋外運動場（庭球・籠球・陸上・ボール
野球）・クロスカントリーコース
- ・遊戯施設



～体力づくり健康センター敷地図～

青年の「タンレン」



体操はタイソーに通ずる？



柔軟な体づくりを!!



なかなか、うまくゆかないマット

昭和43年度

43.	4.	12	ソ連レスリング選手の体力測定実施
	4.	17	専門委員長会議
	4.	20	東大阪ライオンズクラブに体力づくりについて ・講演と実技指導
	4.	25	職場体操指導 ・於三菱自動車販売K K・講師小野清子理事
	4.	26	滑川市制15周年記念体力づくり推進大会
	4.	27	・指導者講習会・講演・実技指導・模範演技
	4.	29	銀座松屋百貨店
	5.	3	・チビッコ体操教室開設
	5.	4	池袋三越百貨店 ・お子様方の体力くらべ大会
	5.	5	池上スポーツクラブ春季大会
	5.	7	オリンピッククラブ開設 ・オリンピック記念青少年総合センター研修館内
	5.	11	体力づくり石川県支部結成大会
	5.	14	奈良県枚岡市婦人会体力づくり大会 ・講演と体力測定・健康相談



上体と腕の均整を……



背筋をのばして正しい姿勢づくり

プロポーション
美容と健康づくり



お腹のぜい肉をとす!!

43. 5. 14～ 東京都庁衛生局業務部普及課と協同で
7. 20 ・都内・外20カ所に動く保健・体力づくり巡回指導を実施
5. 17 東京ハイセンスクラブ
・体力づくり指導大会開催……於東京都体育館
5. 23 婦人の体操教室開設……文京区教育委員会
・日常生活と体操の講演と実技指導・講師小野清子理事
6. 4 関東ヤクルト藤沢工場従業員体力測定会
6. 12 都内個人タクシー協同組合定期体力測定会・健康相談
6. 14 公務員研修会に講師として笹原理事長出席
6. 15 山形県主催・農村体力づくり推進大会に笹原理事長出席……鮭川村
6. 18 清水市立浜田小学校体育館開き・講演・実技指導・模範演技公開
6. 21 幼児グループに体力づくり教室開設……花原典子指導員
7. 6 矢切スポーツクラブ開設（千葉県松戸市）……滝沢・芝崎指導員
7. 9 大田区道塚小学校PTA体力づくり教室
・講演……笹原理事長・体力測定・実技指導
7. 10 三重県体力づくり県民大会の講師として
・実技指導……小野専務理事

の体力づくりには!!



協会は初年度は特に
農山村遊地を重点的に巡回
指導してまわった

・食生活改善と栄養 ・休養と体力



室内で出来る体操を

野外での指導
日頃使用しない筋肉を



43.	7 . 13	矢切スポーツクラブ測定会実施
	7 . 15	明治クッキング・スクールで八田会長講演
	7 . 20 ~ 21	第10回日本青年学生平和友好祭の体力測定実施 ・山梨県山中湖 測定数1,500名
	7 . 21	山形県主催農村体力づくり推進大会に笹原理事長講師として出席
	8 . 1	大田区山王小学校臨海教育に参加 品川鯉浜小学校児童水泳指導実施
	8 . 1 ~ 3	体力づくり指導協会の「夏季訓練教室」を本栖湖畔で開催
	8 . 3 ~ 9	スポニチ主催「グリーンスクール」でお子様の体力づくり教室開設 ・講演……笹原理事長・小野専務理事 ・実技指導・体力測定
	8 . 4	山形県主催「親子体力づくり推進大会」に池田敬子氏講師として出席
	8 . 7	石川県県営金沢市プール開きに古橋副会長講師として出席
	8 . 10	杉並区内PTA水泳指導講習会の実地指導実施
	8 . 16 ~ 28	夏バテを防ぐ自然栄養食品に関する展示・販売の会に協力 ・大丸百貨店地下で栄養と体力についての測定と相談
	8 . 22	勸銀女子バスケット選手の体力調査と研究会 ・講演と測定 ・座談会
	8 . 29	静岡市内小学校区「肥満児対策」について笹原理事長講演と実技指導
	8 . 30	勸銀「宝くじ展覧会」に体力づくり資料出品協力

事業所の

体力づくり大会



表彰式



柔軟性の競争



腕力の検査



さかだちはどうだ

43.	9.	2	静岡県内三菱ふそう自動車販売K Kに職場体操実地指導
	9.	5	豊田町トヨタ自動車工業K K体力測定説明会
		22	“ トヨタ自動車工業K K体力測定大会
	9.	8	写植組合体育祭に実技と体力測定実施
	9.	25	東北関東健康づくりの集い……厚生省・その他主催・於水戸市 ・模範演技と体力測定および相談
	9.	29～	銀座松屋百貨店
	10.	10	・サラリーマンとオフィスレディーの体力テスト・栄養相談 ・子供の体力テスト大会・体力測定・体力相談コーナー開設
	10.	8	浅草墨田劇場で小児に対する体操・遊戯の実地指導
	10.	13	浅草区民の体力測定を薬剤師会に協力
	10.	15	金町団地婦人部体力づくり体操指導……池田敬子氏指導
	10.	20	メキシコ・オリンピック視察団出発
	10.	20	くるみ幼稚園のオリンピックご苦労様クリスマスショーに協力
	11.	2	メキシコ・オリンピック視察団帰国
	11.	10	池上スポーツクラブ秋季体育祭
	11.	12	ライオンズ品川支部にオリンピック視察団報告会に佐藤理事・池田敬子氏出席
	11.	26	メキシコ・オリンピックの視察団写真交換会

財務について

財務担当理事 佐藤 進

体力づくり指導協会も結成以来三年有余を経過し、その基礎造りも終了し、このたび待望の財団法人の認可を得ることの出来たことは、偏に皆々様の御支援の賜と心より感謝申し上げます。次第で御座います。

顧りみまするに、この三年の歳月は、協会関係者にとりましては、いばらの道、大変な苦勞の連続で、全員手弁当で、この大事業に取組んで参りました。勿論経済的には全く恵まれず、何にか事業を行うには、先づ役員が手わけして資金の調達を行いました。計画した事は必ず実行して参りましたので、関係諸官庁、団体よりの信頼も厚く、非常に私共の事業計画を理解して頂き創立後日の浅い協力を、こんなに早く、公益法人として認可を頂いたものと解説して居る次第で御座います。

創刊号で申し述べた通り、私は事業資金の調達を一般諸団体、各種企業より少額ずつ継続的に御協力を願う方式を採用して行き度い、これにはPRも必要と思うが、一人でも多くの協力者を得ることが肝要であります。現在西富士に建設準備中の体力づくりセンターも内山氏と云う理解者の協力があつて実現のはこびとなった次第で、やはり協会関係者が多くの人々と語り合つて、はじめて体力づくり運動の実が結んで来るのであります。一人でも多くの協力者を得ることは、財団の経済的基礎が固まることにも通じますので、今後の御協力、御支援をお願い申し上げますので、今後（品川信用組合常務理事）

予防と体力づくり

保健担当理事 黒田 善雄

東京オリンピック以後、わが国における国民の体力に対する関心は異常なほど高まっているが、文明の高度な発達と反比例して、人間の体力的劣弱化は世界的な傾向として問題となっている。一方、経済の成長、医療、衛生の向上とともに国民の平均寿命が延長し、出産率の低下と相俟って人

口構成の高年令化という新しい問題も起こっている。

人間の生命は単に長ければいいというものではない。強くたくましく働きつつ生きながらえるということが大切であろう。

医学も、単に人間の病いをいやすのみでなく、その病いをいかにして防ぐかという方向に発達して来た。しかしここでさらに、大きな方向転換、飛躍をせまられているように思われる。それは、人間の機能をより高め、人間の健康をより増進するための学問としての医学である。すでにこの新しい医学の芽は着々として成長しつつあるものと思われる。そしてこの新しい医学が、先に述べた人類の世界的な諸問題解決に役立つものと信じられる。しかしこの問題解決は単に医学だけの力では不可能であろう。昨今は、社会としての積極的な施策が絶対的に必要である。その施策をより早く、より正しく、より強くおし進めた社会こそ、次の世界をリードするものと思われる。

（東京大学助教授）

体力づくりと食生活

栄養担当理事 白井 伊三郎

紙面の関係から一部分としての面について簡略に日頃思考していることを述べる。

身体を大きくし幅厚育を発達させるための食事。日本人の身体を大きくし、欧米人に負けない能率的な労働ができるような体力をつくるのには、具体的にとどのような食生活をしたらよいのか？

幅厚育の発達を促がして活動能力を強化するには、日常生活行動の質量と栄養の調整が問題になるが、身体を大きくするのは発育期における栄養の質量に依存する。なお鍛錬効果をあげるのに必要な栄養素も発育を促進する栄養素と同じなのである。

青少年の身長、体重と各種栄養素の摂取量との関係をみると、身体の大きさと最も高い相関を示すのは脂肪、動物性蛋白質、ビタミンA、カルシウム、ビタミンB₂等であり、糖質はかなり高い負の相関を示すのである。

身体の小さい四国地方における農山村では、身

体を大きくするのに必要な脂肪、動物性蛋白質、ビタミンA・B₂、カルシウム等の摂取量が著しく少ない。その彼等は、通学その他日常生活行動をみても都会の児童生徒に較べてかなり運動をしていないようにみえるが、身体が小さい許りでなく体重胸囲のような幅厚育も劣っており。握力、背筋力、肺活量等のごとき機能も著しく貧弱であった。

良質の蛋白質の摂取量が少なく筋その他の臓器の肥大増生、従つてまた筋力その他機能の強化を促すことができないのではなからうか。

このように、身体を大きくするために必要な栄養素は、身体を鍛練して幅厚育を増大し筋力心肺機能等を強化して、適応能力を増強するのにも役立つのである。

（徳島大学教授）

体力の実態をふまえた体力づくりを

スポーツ科学担当理事 中西 光雄

体力づくりはまず自己の体力の実態を正確に知ることから出発する。つまり体力テストの実施である。それは丁度医者が患者に処方を与える際におこなう臨床検査に匹敵する。これなくしては科学的な体力づくりはありえない。自己の体力の欠陥を知り、そこを重点的に強化してゆくことにより、一刻も早くバランスのとれた体力を確保することが大切である。アンバランスな体力は、結局その一番弱い体力部分で規制されてしまうので、実際場面では自己のもてる総合体力を十二分に発揮することができない。

自己の体力的弱点を矯正するには、まずその原因を冷静に究明し、的をえた矯正策がこうじられなければならない。したがって、単にその部分を強化する運動またはトレーニングを実施すればよいというものではない。疾病治療、栄養改善、疲労回復その他によってあるいは矯正しうる欠陥かも知れないからである。そのような場合にはむしろ運動・トレーニングが体力を低下させることもありうるということである。

（都立大学助教授）



財団法人 **体力づくり指導協会**

東京都渋谷区代々木4-27 TEL (379) 2581

