

HEALTH
スポーツと健康体力づくりの方法①
体力づくりの進め方

現代人は慢性的な運動不足といわれています。運動をしている人は、していない人より心肺機能が高く健康的な日常生活を送っているようです。

日頃の体力づくりが、健康の増進に貢献していると思われれますので、今回から数回にわたり体力づくりのお話をしたいと考えています。

健康の増進や体力の向上をめざして始めた運動が、逆に病気の引き金になってしまっは意味がありません。そのためには以下のような基本的な原則について理解を深めておく必要があるでしょう。

「トレーニングの基本原則」

体力づくりの効果をあげるために種々の練習方法が考案されていますが、共通していえることは、オーバーロード(過重負荷)の原則です。これは運動によって効果をあげるためには、その運動の強さが日常生活で発揮されている力よりも強くなければならないということです。例えば、①筋肉は運動すれば発達する ②運動が強すぎると発達が阻害され、筋疲労に至る ③運動しないと筋肉は萎縮する というルーの三原則と呼ばれる筋力づくりのための原則があります。筋力をもっと広く解釈して、体力と置き換えてみると、日常生活における体力づくりにあてはめることができるのです。

一般に、体力づくりと呼ばれる場合には、年齢や個人の能力によって異なりますが、最大酸素摂取量の60-70%ぐらいの力を発揮しなければなりません。このくらいの運動負荷ならば、それほど努力しなくても行えるはずですが、しかし、スポーツ選手のトレーニングの場合はそれ以上の強さが必要で、ほとんど全力に近いものを必要とすることは言うまでもありません。

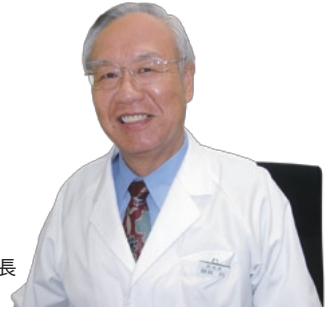
「体力づくりを進める時の五原則」

オーバーロードの原則にのっとっていても、体力づくりを安全かつ効果的に行うためには、さらに以下に述べる五つの原則が実際に行われなければなりません(柳下徳雄編『家庭の医学 ホーム・ドクター 続』小学館、1980)。

①心身のバランスのとれた発達を促すこと(安全性の原則)：心身ともに優れた人間だけが、専門的なスポーツを行って、はじめてその真の効果をあげることができる

朝井 均 先生

医療法人社団 千春会
介護老人保健施設 春風 施設長
(大阪教育大学 名誉教授)



という考えに立っています。もし、同じ運動だけを繰り返している、その運動が刺激効果をもつ器官、あるいは機能だけが発達して、偏った身体をつくりあげてしまうでしょう。

- ②知的理解を深め、積極的に運動を行うこと(意識性の原則)：他人から与えられたプログラムに従ってただ運動したのでは効果があがりません。体力のどの要素を向上させるのかをよく自覚して行わなければなりません。集中性や正確性が高く、無目的に行っている場合よりはるかに高い効果が得られるはずですが。
- ③運動の強さを徐々に増すこと(漸進性の原則)：最初は、運動の強さを低くしておき、時間を徐々に延ばしていきます。次の段階で強さを増し、時間を調整するといった方法が安全かつ効果的な体力づくりの方法なのです。
- ④運動は規則的に繰り返すこと(反復性の原則)：体力づくり運動は繰り返し、繰り返し行うことによって、初めてその効果が期待されます。
- ⑤個人の能力に応じて行うこと(個別性の原則)：体力には個人差があります。自分の体力を知り、その欠点を補ってバランスのとれた発達を心がけることが大切です。

以上、体力づくりの進め方について述べましたが、いくつかの基本的な原則について十分把握しておくことが大切でしょう。



基本的な原則を理解して、安全かつ効果的な体力づくりを。