

2016年3月3日

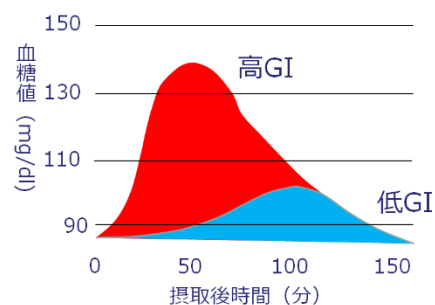
## トップアスリートから学ぶ

### 子どもの健康づくり

湯浅 景元（中京大学スポーツ科学部教授）

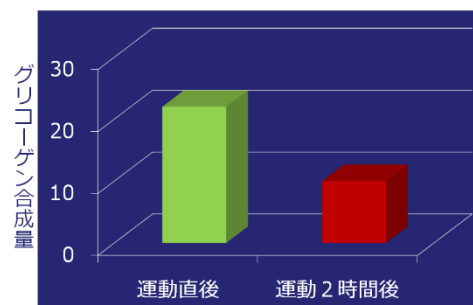
みやかに食事をすることで栄養の回復をはかっている。

#### 01 健康づくりの3つの柱



#### 02 睡眠

スポーツ選手は睡眠を大切にする。睡眠中に疲労回復、体力の向上などがもたらされるからである。



#### 03 食事

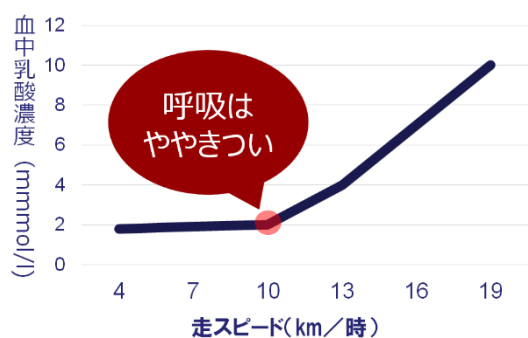
スポーツ選手は、試合前にはすぐにエネルギーとして利用できる食物をとる。また、試合中でも糖분을補給して、エネルギーが減ることを防いでいる。さらに、運動後はす

#### 04 運動

スポーツ選手は、基本となるトレーニングでは運動の偏りを避ける。ジョギング（あるいはウォーキング）、ストレッチ、筋トレの三大基本運動を行う。

## 05 ジョギングやウォーキング

現役を引退した高橋尚子さんは、市民と一緒にジョギングするとき笑顔を絶やさない。すなわち、楽に張っているのである。健康づくりのための運動の強度は、軽めから中程度ほどがよい。



## 06 目的別ウォーキング

スポーツ選手は、目的に応じた方法でトレーニングを行う。子どもたちの同様に、目的に合ったやり方で運動するのが好ましい。

### ①心臓血管を丈夫にするウォーキング

呼吸は苦しくない程度の速足歩き 15 分間

### ②高血圧を予防・改善するウォーキング

30 分間以上の散歩

### ③肥満を予防・改善するウォーキング

呼吸が苦しくない程度の速足歩き 30 分以上

### ④認知症を予防・改善するウォーキング

ウォーキングをしながら引き算

### ⑤骨粗しょう症を予防・改善するウォーキ

ング

重量物を持って歩く

## 07 筋トレ

室伏広治選手は自分の体重を利用した筋トレ(自重トレーニング)や関節を固定したまま力を入れる筋トレ(アイソメトリックス)を行っている。このうち、アイソメトリックスは子でもできる筋トレである。

### ①肩と指の筋トレ



### ②脚の筋トレ

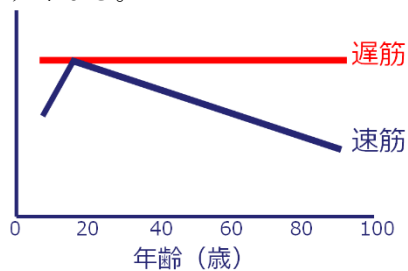


### ③腹・股関節の筋トレ



## 08 速筋の運動

筋肉は大きく速筋(素早く収縮する)と遅筋(ゆっくり収縮する)に分けられる。子どもは速筋の発達が遅いため、素早い動作が苦手で、事故にあいやすい。また、老化による衰えは速筋の方が早いので、高齢者は転びやすくなる。



速筋を鍛えるには、ボルト選手のように素早い運動を短時間おこなうとよい。

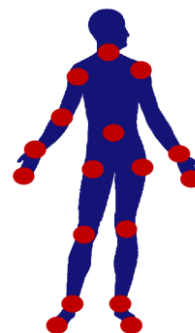
### 高速ステップ



## 09 ストレッチ

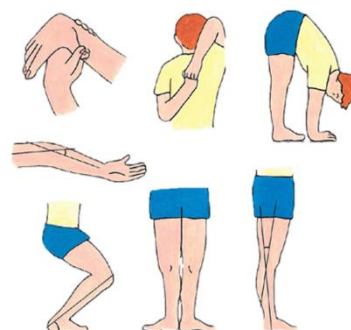
浅田真央選手は静的ストレッチという一定の姿勢を保持する方法で体の柔軟性を高めている。

子どもたちは、主な関節をゆっくりと伸ばすストレッチを習慣にするとよい。



## 10 柔らかすぎに注意

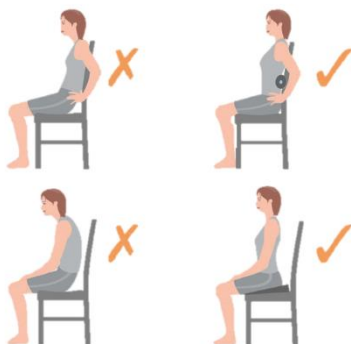
スポーツ選手は柔軟性を高めることと筋力を向上させることを、併せて行う。筋力が弱くて柔軟性だけ優れていると、過伸展が起きてけがをすることがある。関節のゆるみ(関節弛緩)に注意することが大切である。



## 11 身体操作

運動中は体に負荷をかけるが、日常動作では体の負担を軽減することが重要である。日常動作であっても、やり方を誤ると腰痛などのけがを起こすことがあるからである。

①椅子には正しい姿勢で座る。



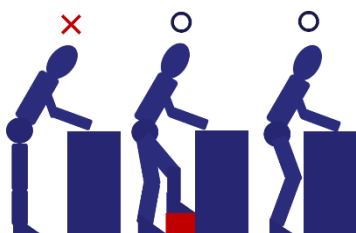
②腰への負担が少ない立ち姿勢をとる。



③頭を前傾する時間を短くする。



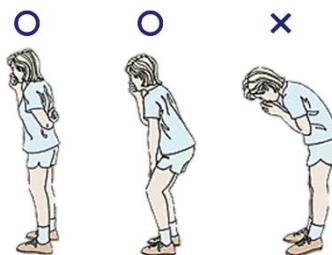
④膝を曲げて体を傾ける。



⑤腰の負担が少ない姿勢で休む。



⑥くしゃみは静かに。



【よろしければお読みください】

▼湯浅景元・著『ひざ・腰・肩が楽になる一生健康7秒体操』、角川SSコミュニケーションズ

▼湯浅景元・著『生涯寝たきりにならないためのピンピンコロリ体操』、世界文化社

▼湯浅景元・著『病気をよせつけない足をつくる』、草思社

▼湯浅景元・著『若さを保つ51章』、中日新聞社

▼湯浅景元・著『痛みやゆがみが解消する20秒ストレッチ』、永岡書店

▼湯浅景元・著『スポーツ科学のプロが教える体の不調を改善するための症状別ウォーキング』、SBクリエイティブ

▼白澤卓二・湯浅景元・川島朗・監修『100歳までボケずに元気で暮らす！長生きの新常識大辞典』、洋泉社

▼湯浅景元・著『老いない体をつくる一人生後半を楽しむための簡単エクササイズ』、平凡社