

体にいいことしてますか？

# スポーツNOW

このコーナーでは、気軽に楽しめる  
スポーツ・体力づくりの情報などをご紹介します。



必見!!

## 高齢者の体力づくり

30歳を過ぎると、加齢によって体のいろいろな機能は、1年間に約1%の割合で衰えていきます。これは、遺伝子に組み込まれたプログラムによるものです。個人差はありますが、太ももの筋肉は、60歳を過ぎたあたりから急激に減少し、80歳代では20歳代のおよそ半分になってしまいます。

しかし、日ごろスポーツをしたり、健康に気を使ったりしている人は、いつまでもはつらつと、若々しさを保ち続けています。体を動かし筋肉を鍛えることで、体力の低下を抑えることができます。また、高齢者の方でも、トレーニング方法を工夫して無理のない運動をすれば、体力を向上できることが報告されています。

高齢者の皆さん、今からでも遅くありません。トレーニングを始めてみませんか。（※運動プログラムについては、運動特性に詳しい方のアドバイスを必ず受けてください。）

### あなたの基礎生活体力をチェック

#### ①やや長い距離を歩くことができるか

4kmあるいは40分間、やや速足で歩きます。  
この後、いかがでしたか？

- a. まだまだ歩ける、疲れていない
- b. やや疲れたが、もう少し歩ける
- c. とても疲れて、もう歩くのは嫌だ
- d. 途中で疲れて、歩けなくなった



#### ②30段ぐらいの階段を上ることができるか

休まずに上ります。  
この後、いかがでしたか？

- a. まだまだ、このペースで上れる
- b. やや息が弾み、脚に疲れを感じた
- c. かなり息が弾み、これ以上同じペースでは上れない
- d. 途中で、ペース通り上れなくなった



#### ③すばやく体を動かせるかどうか

利き足で踏み切って前方に跳び、反対側の足で着地します。跳べた距離（利き足のつま先から着地した足のかかとまで）は？

- a. 身長70%以上跳べた
- b. 身長40~69%跳べた
- c. 身長40%しか跳べなかった
- d. まったく跳べなかった



これらのテストで、aあるいはbの人は、高齢になってもさほど心配はいりません。cあるいはdの人は、努力して運動を実践した方がよいでしょう。

### 筋力を高める運動について

「この年になってから筋力トレーニング？」と疑問に思われる方もいらっしゃることでしょう。筋肉の特性を知って、自分に合う運動を見つけることが大前提になります。

筋肉には、強い力は出せないが長い時間動き続けることができるもの（タイプⅠ）と、強い力を出すのが長持ちしないもの（タイプⅡ）があります。

前出①の体力テストに自信のない方は、タイプⅠの筋肉を鍛える必要があります。手軽でなじみのある運動は、ウォーキングでしょう。ただ歩くのではなく、いつもより少し大股で、力強く歩いてみましょう。息が弾むくらいのペースで30分程度歩くのが効果的ですが、時間の確保が難しい場合は、10分程度の運動を毎日どこかで3回行うのもよいでしょう。

前出②③のテストに自信のない方は、タイプⅡの筋肉を鍛える必要があります。この筋肉を鍛えることは、高齢者の転倒予防にもつながりますので、次回で詳しく紹介します。

このコーナーに関するお問い合わせは、スポーツ振興課（内線 276）へどうぞ。

年末年始の休館日  
十二月二十九（木）〜平成  
十八年二月三日（火）

お願い  
陶史の森は、自然特別保護区になっています。山野草やミズゴケなどを絶対に採らなうください。



●バードウォッチング  
日時 一月二十日（日）  
午前九時〜十一時三十分  
（小雪実施・雨雪中止）  
内容 木の葉が落ちて、野鳥の観察には良い季節です。冬の野鳥を観察し、鳴き声を楽しみましょう。  
対象 参加自由

催し物だよ  
1月



陶史の森・  
ネイチャーセンター  
☎595144