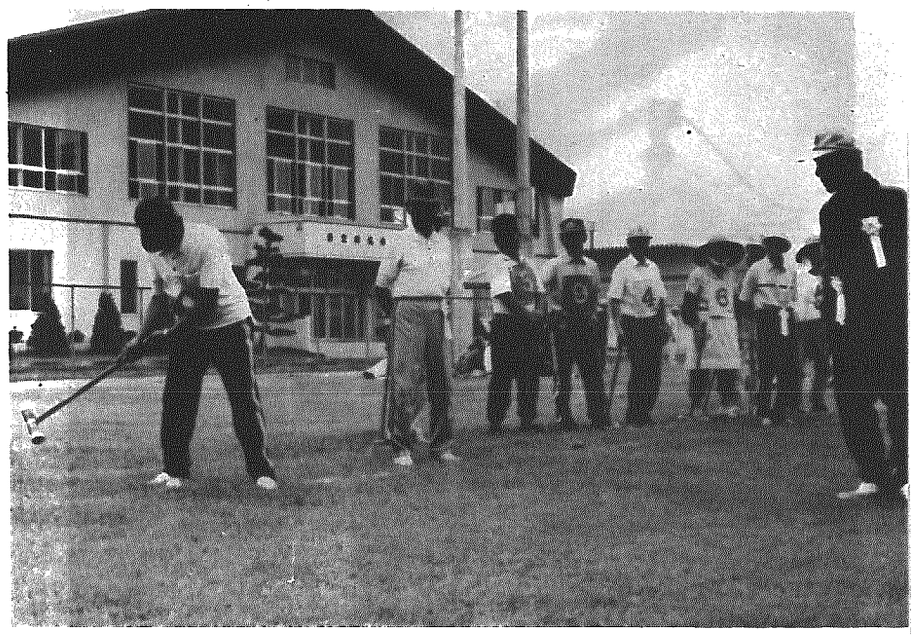
動かそう！ 中高年の体力づくり

合った運動を



▲ゲートボールは頭も使うスポーツ。楽しそうですネ。

三人に一人は運動しない人

「最近の一年間に運動やスポーツを行ったか」を二十歳以上の男女二千四百四十八人に聞いた調査があります（総理府「体力・スポーツに関する世論調査」57年10月調査）。

運動やスポーツをした人は、自分の行った種目を次のように挙げています。体操、軽い球技、ボウリング、ランニング……。

ところが、約三六％に当たる八百七十六人の人が「この一年間に運動やスポーツをしなかった」と答えています。つまり、三人に一人は運動しない人といえます。そして、この傾向は男性より女性、また年をとるほど高くなっています。

意識しないと運動不足になる

運動やスポーツをしなかった理由で一番多かったのは「時間がない」。仕事や家事、育児に追われて時間がとれない、というものです。

次いで多かったのは「年をとったから」。そして、「体が弱いから」「仲間や指導者がいないから」と続きます。

もちろん、ふだんの仕事や家事が体力づくりに役立っていることもあります。例えば、アフリカのブッシュマンなどは、獲物を求めて歩く、追いかけるといった日常の生活そのものが運動と結びついています。しかし、電化や合理化の進んだ現代の生活では、よほど意識して体を動かさないと運動不足になってしまいます。

また、「年をとった」「体が弱い」といって運動をしないと、ますます体がなまってしまいます。運動には、これだけこなさなけれ

もっと体を

体力に

ば、という基準はありません。一人ひとりが自分の年齢や体力に合った運動を自分なりの方法で行えばよいのです。

運動選びは年齢や体力を考えて

自分の年齢や体力に合わせて運動を選んでください。実際にやってみて、ご飯がおいしいとか、寝つきがよくなったと感じたら、しめたものです。

四十代

健康のための運動は、少しずつでも毎日続けるのが理想的です。しかし、それが無理なときは、少なくとも週一回ぐらいは体を動かしましょう。スタミナの衰えを防ぐ、気分転換に役立つ、集中力が養える――この三つが〝運動種目〟を選ぶポイントです。

▼運動例……ジョギング／永泳／テニス／ゴルフ／ソフトボール／バドミントン／卓球／ボウリング／柔軟体操など

五十代

体の無理がだんだん利かなくなってくるので、ふだんの生活管理に重点を置き、運動は楽しむものと割り切ってください。

▼運動例……ジョギング／釣り／散歩／ゴルフ／柔軟体操／テニス／ボウリング／ゲートボール／ハイキングなど

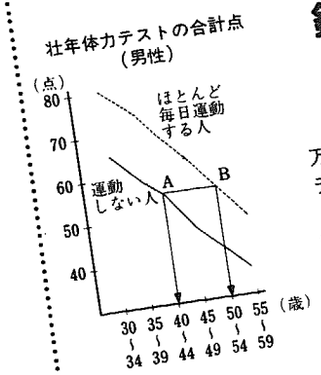
六十代

若いときから体を鍛えてきた人と、そうでない人の体力の差が目立ってきます。疲れたと感じたときは途中で休む、それでもだめなら中止するという具合に、無理をしないで運動するよう心がけてください。

▼運動例……散歩／柔軟体操／ゴルフ／卓球／ゲートボールなど

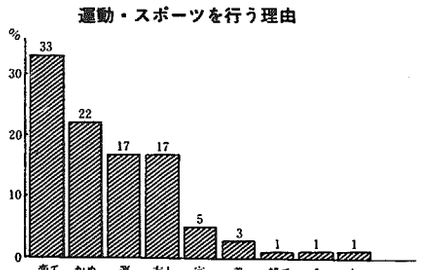
寝不足の日や酒を飲み過ぎた翌日は、ふだんより体力が劣っているものです。くれぐれも無理をしないようにしましょう。

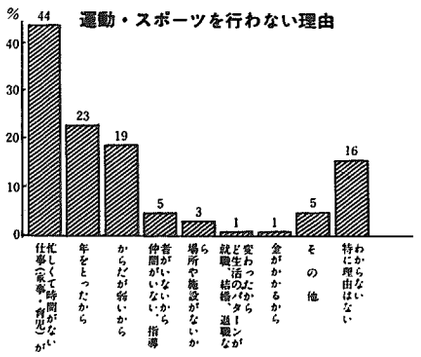
鍛えれば体は若返る



30歳から59歳までの男女3万6千人に対して行った体力テストの結果（文部省「体力・運動能力調査」56年度分集計）があります。そのうち男性の分だけ取り出してみました。見てすぐ分かるとおり、体力テストの合計点は、年齢とともに低くなってきます。

ここで、グラフ上の点Aと点Bをよく見てください。点Aは40歳から44歳までの運動しない人の合計点で、その右の点Bは、ほとんど毎日運動する50歳から54歳の人の合計点です。両方の得点が55点と同じなのが分かりますか？つまり、毎日運動する人と、全然しない人とでは“体力年齢”で10歳もの差があることになります。毎日欠かさず運動して鍛えれば、体は若返るということでしょうか。





〈資料〉総理府「体力・スポーツに関する世論調査」57年10月調査