

生きがいの発見や仲間づくりには 大きなメリット!?

現在、日本にどれくらいかのスポーツ種目があると思いませんか。文部省が調べたところ、なんと三百種目以上もありました。スポーツには「楽しみ」「気晴らし」はもとより、健康や体力の増進、ストレスの解消、仲間づくりや生きがいづくりなど、多くのメリットがあるといわれています。十月十日は「体育の日」——そこで、「生涯を通じてスポーツに親しむ」この意味について考えてみましょう。

余暇とスポーツ

体を動かし、おもいきり汗を流そう

昭和三十二年に行った総理府の世論調査に「過去一年間にならなかのスポーツをしましたか」という質問があります。このとき、「スポーツをした」と答えた人はわずか一四%にすぎませんでした。ところが、二十八年後の昭和六十年に同じ質問をしたところ、二十歳以上で「スポーツをした」と答えた人は六三%に増えていました。また、十五歳以上を対象とした「社会生活基本調査」では、「スポーツをした」と答えた人は七六・三%で、四人に三人はスポーツをしているというデータもあります。

こうした背景には、週休二日制の普及や有給休暇の利用、スポーツ施設の増加など、スポーツを取り巻く環境の整備が挙げられます。また、一人ひとりが余暇を上手に利用して、積極的にスポーツ

をはじめていたことも見逃せません。

このようにスポーツ人口が増えた要因には、次に挙げるような人々の意識の変化があります。

- ① スポーツを通じて、生活に充実感や生きがい、心の張りを見つけたいと考える人が増えた。
- ② 体力を維持・増強しようという意識が強まった。
- ③ 長寿社会に向けた健康づくりを意識しはじめた。これらを実証するように、最近では早朝のジョギングやラジオ体操、仕事帰りのジャズダンスや水泳、野球などが益々盛んになっています。

生涯学習とスポーツ

長く続けられる “生涯の友”をさがそう

わたしたちが、スポーツを長く続けていくためには、次に挙げる五つの項目が必要といわれています。①身近でできる。②適度な運動量がある。③だれでも平等に親しめる。④レベルにあわせて

手足を動かしながら頭も使うので、ボケの予防にもなります。さらに、お年寄りのスポーツサークルへ加入すれば、同世代の人たちとの交流が図れます。

ひとつの例をあげてみましょう。あるお年寄りが、ゲートボールのサークルに入っています。ゲートボールそれ自体も楽しんでいますが、なによりもずっと続けたいと思う理由は、「そこに行けば仲間会える」ということだそうです。そして、その仲間たちとスポーツができる——これが人生の円熟期の生きがいになっていると言っています。いま、人生は八十年時代です。健康づくり、体

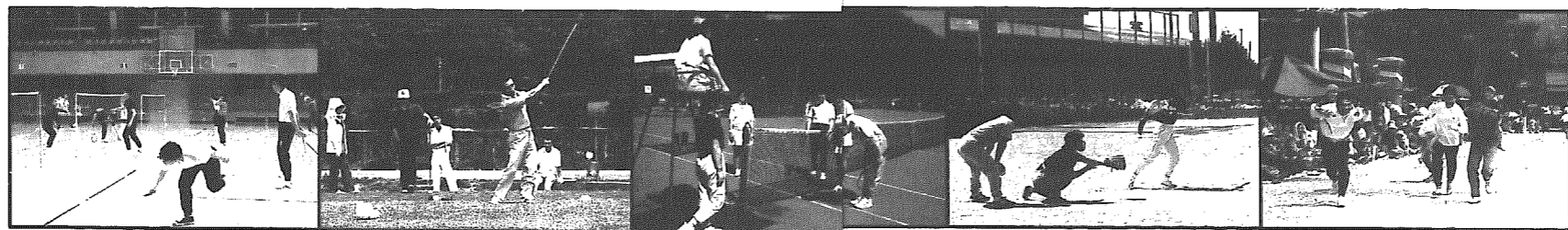
力維持、生きがいづくりなど、きっかけはなんでもよいと思います。なにかひとつでも、生涯を通じて続けられるスポーツをしてみてください。

今後伸びるスポーツのベスト10

| (男性) | | 種目 |
|------|----|-------------------|
| 第1位 | 1 | サーフィン・ヨット・スキダイビング |
| 2 | 2 | ゲートボール |
| 3 | 3 | スキー |
| 4 | 4 | キャンプ・登山 |
| 5 | 5 | ゴルフ(グリーン) |
| 6 | 6 | テニス |
| 7 | 7 | 柔道・剣道・空手 |
| 8 | 8 | 釣り |
| 9 | 9 | ゴルフ(練習場) |
| 10 | 10 | アイススケート |

| (女性) | | 種目 |
|------|----|---------------|
| 第1位 | 1 | ゴルフ(グリーン) |
| 2 | 2 | ゲートボール |
| 3 | 3 | エアロビクス・ジャズダンス |
| 4 | 4 | スキー |
| 5 | 5 | ゴルフ(練習場) |
| 6 | 6 | テニス |
| 7 | 7 | キャンプ・登山 |
| 8 | 8 | アイススケート |
| 9 | 9 | 美容体操 |
| 10 | 10 | 水泳(プールでの) |

(資料) 財余暇開発センター



目別の指導者の養成や体力に合わせて段階別スポーツメニューなどを指導するスポーツプログラムを育てるなど、スポーツ環境整備が進められています。

こうしたスポーツ施設や制度を大いに利用することは、後に続く人たちが、ひいてはスポーツ振興そのものに大きな役割を果たすことになるのではないか。

高齢化社会とスポーツ

人生の円熟期に 仲間をつくらう

年をとると、体を動かすことがおっくうになりがちです。そのため、家から出ることが少なくなり、孤独になる傾向があります。そこで勧めたいのが、スポーツへの参加です。「いまさら運動なんて」「慣れないことはしたくない」などと言わずに、自分ができそうなスポーツをみつけてください。年をとっても適度なスポーツを続けることは、いろいろな面にプラスがあります。

スポーツをすれば自然に足腰を動かすことになるので、楽しみながら体力維持ができます。また

体力維持とスポーツ あなたは十歳若返る!?

日本人の総合的体力のピークは、男女とも十七歳から十八歳というデータがあります。このピークを迎える前後の時期に、スポーツに励み、体力の増強につとめれば、標準の体力ピークを上回り、同じ十七歳でも持久力や瞬発力などに大きなひらきがでてきます。

また、鍛えた人の体力のピークはスポーツをしなかつた人よりも高いので、同じように年をとっていったとしても、スポーツをしなかつた人の体力を常に上回るようになります。

また、三十歳以上の壮年体力テストの結果によると、五十九歳の人の体力

運動とエネルギー

(資料) 厚生省

| 運動の種類 | 100kcalの消費に必要な時間(分) | |
|--------------------|-------------------------|-------------------------|
| | 男性 (体重55kg) (の場合) | 女性 (体重50kg) (の場合) |
| 軽い運動 | 25~60 | 33~67 |
| ゆっくりした歩行(買物、散歩) | 34 | 44 |
| 日本舞踊 | 29 | 37 |
| バレーボール(9人制) | 28 | 36 |
| ゲートボール | 28 | 35 |
| ラジオ体操 | 27 | 35 |
| 中等度の運動 | 14~25 | 17~33 |
| 急ぎ足(通勤、買物) | 19 | 25 |
| ボート、カヌー | 24 | 31 |
| 野球 | 23 | 31 |
| ゴルフ(平地、18ホール) | 23 | 29 |
| キャッチボール | 22 | 28 |
| バレーボール | 22 | 27 |
| テレビ体操 | 21 | 26 |
| サイクリング(10km/時) | 19 | 25 |
| エアロビクスダンス | 18 | 23 |
| ハイキング | 18 | 22 |
| スキー | 16 | 21 |
| ピンポン | 15 | 20 |
| ゴルフ(丘陵、27ホール) | 15 | 19 |
| 強い運動 | <14 | <17 |
| クロスカントリースキー | 14 | 16 |
| バドミントン | 13 | 16 |
| アイススケート | 13 | 16 |
| ジョギング(120m/分) | 13 | 16 |
| 登山 | 13 | 16 |
| 柔道 | 13 | 15 |
| サッカー、ラグビー、バスケットボール | 12 | 15 |
| 水泳(遠泳) | 10 | 13 |
| 縄とび(60~70回/分) | 9 | 12 |
| ジョギング(160m/分) | 9 | 11 |
| ジョギング(200m/分) | 7 | 9 |

(注) 20~29歳で同じ運動の強度は男女同等とみて、男子の体重63kg、女子の体重52kgと大略の消費エネルギー値と100kcal消費するのに要する時間を計算した。

中・高年では、男性では一日に300カロリー相当、女性では一日に200カロリー相当の身体活動を毎日の生活の中に加えるとよい。



は、合計点でみると三十歳の人の半分以下になるというデータがあります。しかし、三十歳からでも週三〜四日以上、適度な運動をすれば、体力維持につながります。もし長年こうした運動を続けていけば、年齢五十九歳でも、肉體は十歳以上も若く保てることにつながります。

このほか週一〜二回の運動や月一〜二回の運動でも、続けてやっていたら、運動をしない同じ年の人よりは、体力が四〜五歳若いというデータもあります。企業によっては、定年前に体力テストを行い、体力年齢が若いと定年を延ばすところもあると聞きます。健康で体力があるということは、い

