

# 健康体力づくりコラム



運動・スポーツ習慣で、みんな楽しく健康ライフ！

## 第1回 健康と楽しむこと

「人生100年時代」、みなさんは、どんな生き方がしたいですか？  
私は、まず日々健康で楽しく、亡くなる直前まで元気に活動する  
ピンピンコロリ（PPK）の人生を過ごしたいと思っています。この  
コラムでご紹介するテーマから、1つでも、みなさんの心に響き、  
アクティブで健康的なライフスタイルの実践や、日ごろの健康  
指導などのエッセンスになれば幸いです。



メガネぼうず

### Profile

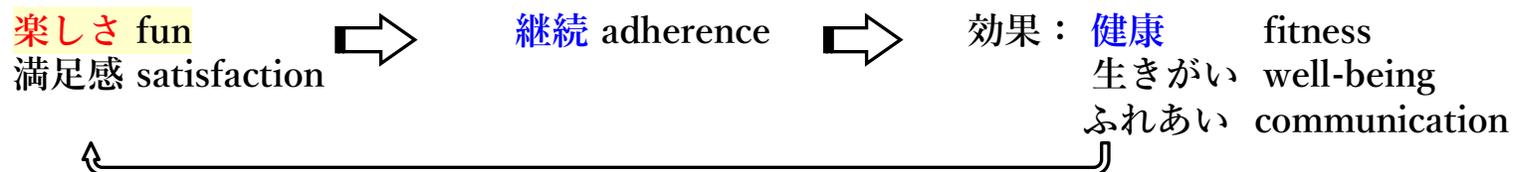
医学博士、日本公衆衛生学会認定専門家、  
高等学校教諭一種免許  
(地歴・公民)

教員として、学生さんの学びに  
貢献できる講義や、その歩みを  
サポートできるエビデンスの蓄積  
を目指した研究活動をしていま  
す。学生時代は、部活で野球  
をしていました。

近年、我が国において人生100年時代<sup>1)</sup>を念頭に様々な施策が実施されています。健康日本21(第二次)最終評価報告<sup>2)</sup>では、健康寿命は延伸(約2.3歳)しているが、健康寿命と平均寿命との差は、男性では約9年、女性では約12年、また運動習慣者の割合についても変化はない(平成22年と令和元年での比較)。

私は、ピンピンコロリ(亡くなる直前まで元気に活動する)<sup>3)</sup>の人生を歩みたいと思っていますが、私を含めて運動・スポーツを習慣的(継続的)に実施する人を増やすためには運動・スポーツ活動自体を「楽しむ」ことが重要と考えます。

なぜなら、山口ら(1996)の生涯スポーツの定義<sup>4)</sup>をヒントにすると、運動・スポーツ活動自体を「楽しむ」ことで、運動・スポーツが継続し、効果として健康も享受でき、生涯に渡り運動・スポーツを習慣的に実施できる人も増えると考えるからです(下図)。



<図 生涯スポーツの3条件><sup>5)</sup>



出典) 1)リンダ・グラットン/アンドリュー・スコット著、池村千秋訳「LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略」東洋経済新報社、2016. 2)厚生労働省「健康日本21(第二次)」最終評価報告について [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html)(2023.2.9参照)3)星旦二著「ピンピンコロリの法則(改訂版)おでかけ好きは長寿の秘訣」ワニブックス、2014. 4)青木高・太田壽城監修、山口泰雄編「フィットネスシリーズ・1健康・スポーツの社会学」建帛社、1996. p56. 5)前掲書、p62.

## ○楽しむということ(フロー理論<sup>1)</sup>とは)

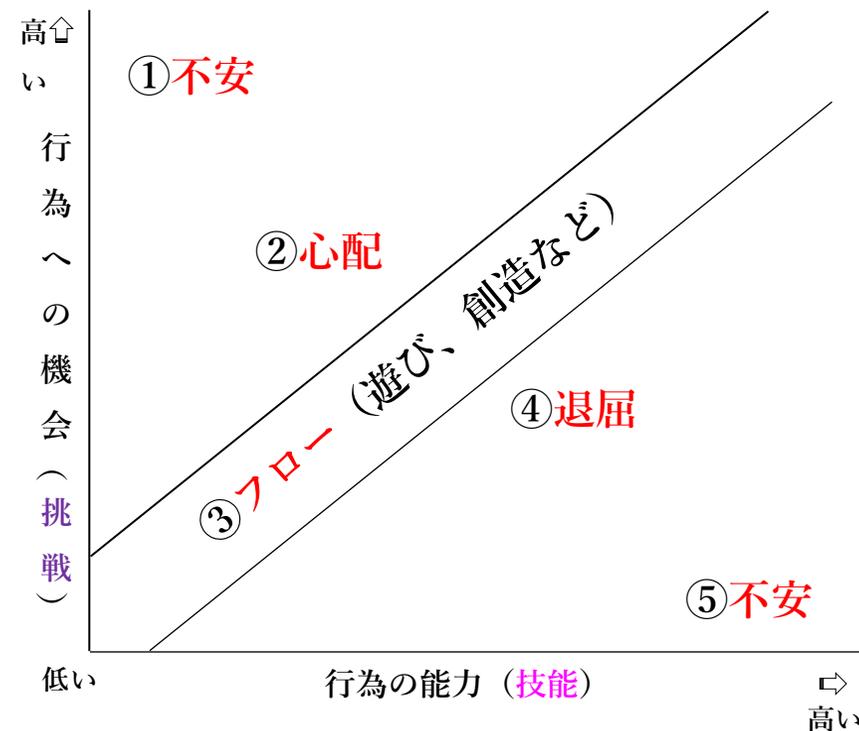
M・チクセントミハイが、遊びや余暇活動などの多数の研究知見およびその成果よりフロー理論を提唱し、フローを「全人的に『**行為**』に没入している時に人が感ずる包括的感覚」<sup>2)</sup>と定義している。またフローを経験する活動を「例えば戦場、工場での流れ作業、また強制収容所などでの、およそ楽しさとは無縁と思われる活動においてすら経験し得る」<sup>2)</sup>とし、その対象が我々の日常生活全般にわたり、応用範囲が広く、汎用性の高い理論です。



## ○フロー状態の基本用語の解釈<sup>3)</sup>

※以下のときにフロー状態を経験する

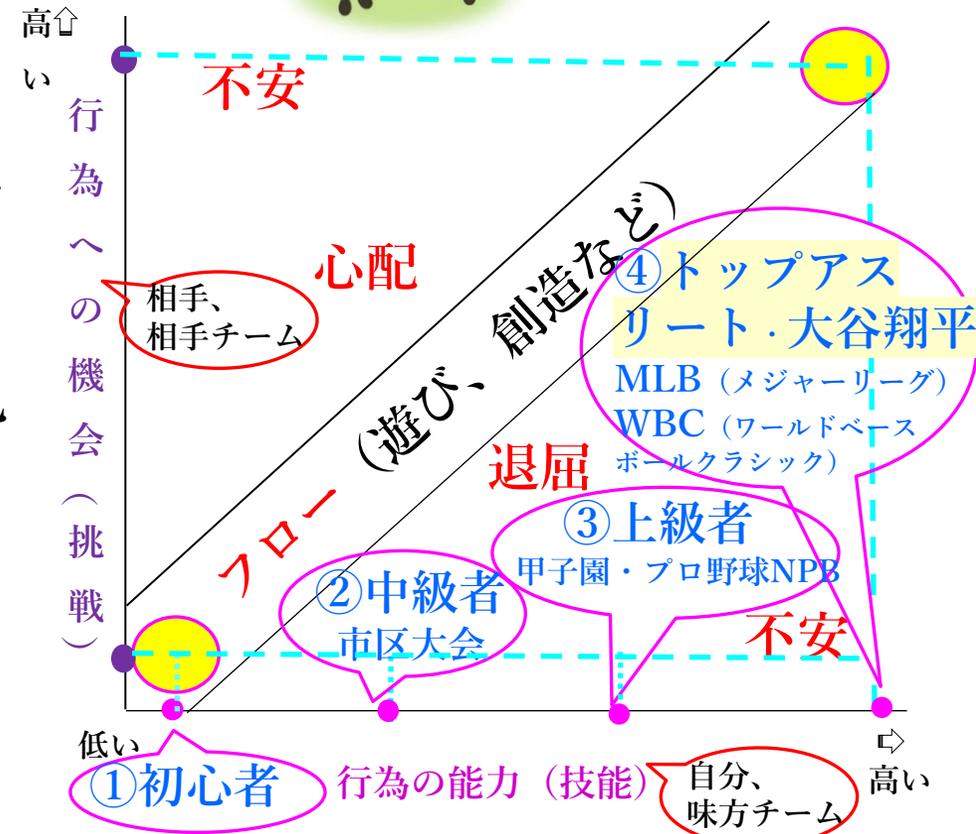
- ①**不安**・**挑戦**の**技能**に対する比率が大きすぎる時
- ②**心配**・**挑戦**が**技能**より大きい時
- ③**フロー**・**挑戦**と**技能**がつり合う時
- ④**退屈**・**技能**が**挑戦**より大きい時
- ⑤**不安**・**技能**の**挑戦**に対する比率が大きすぎる時



フロー状態の基本モデル<sup>3)</sup>

フロー状態の応用モデルの例として、MLBで投打の“二刀流”で活躍する大谷翔平選手を取り上げる。但し、相手や相手チームは、野球が**初心者**とする。

- ①野球の**初心者**である大谷選手の小学時代は、初心者同士キャッチボールするだけでも「**フロー**」が味わえる。しかし、相手チームが**初心者**ばかりでは
- ②**中級者**に上達した中学時代では、試合にならず
- ③甲子園を目指す**上級者**の高校時代では、勝って当たり前前の相手では「**退屈**」を経験する。
- ④**トップアスリート**となったMLBの大谷選手は打球で相手に怪我をさせないか、また技術の向上も見込めない環境に「**不安**」を経験する。WBCでは相手チームも、同じ**トップアスリート**のMLB選手などでチーム編成され、大谷選手が大いに「**フロー**」を経験する舞台となる。



フロー状態の応用モデル<sup>1)</sup>

注) 上記モデルは、高見が加筆しています

## フローと一緒に楽しさ発見！



①個人のレベルに応じたプログラムが提供されたときフローを感じることができる。<sup>1)</sup>

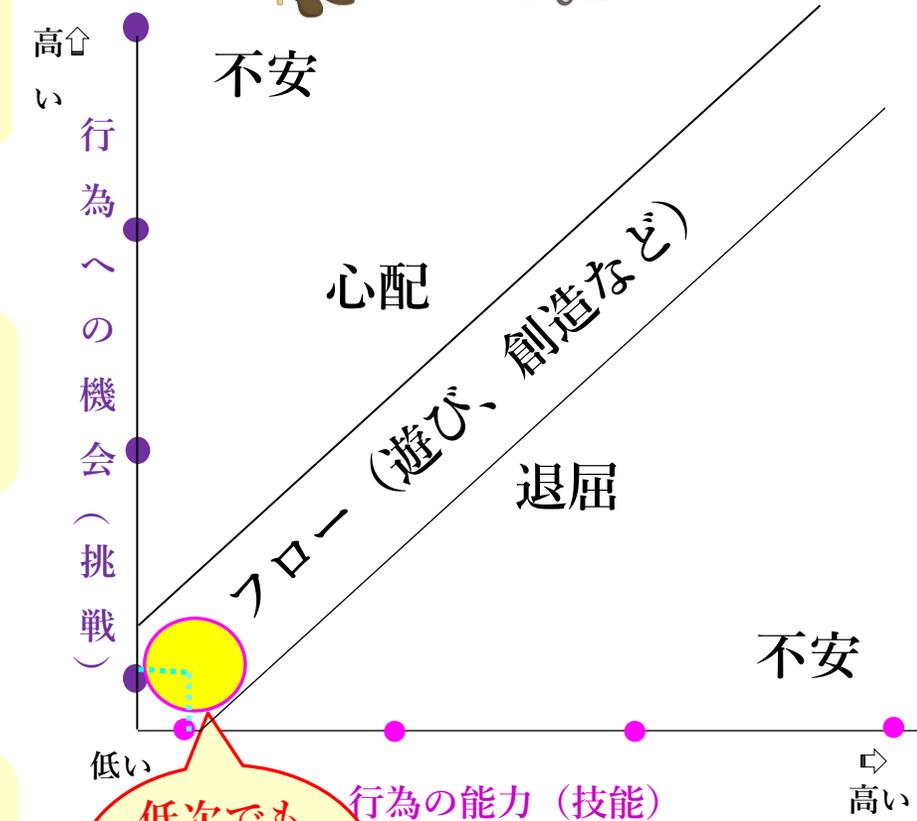
⇒対象者に、**低次でもフローを感じてもらう**ため指導者が様々なプログラムを提供できるスキルを高めること。

②レベルに応じたプログラムを選ぶことにより、**楽しみながら継続**できる。<sup>1)</sup>

⇒運動プログラムを**楽しみ**継続することで初めて対象者の健康効果が享受できることを自覚する。

③個人のレベルに対して、**対戦相手のレベルが高い**ときや**低い**ときは、ハンディキャップを活用することにより、**フロー状態**を作ることができる。<sup>1)</sup>

⇒例えば、ステップ運動中などに、認知訓練(暗算など)を併用したデュアルタスクを取り入れ、挑戦レベルを工夫して、対象者に**最適な経験**を用意する。



低次でもフローを感じる事が出来る

フロー状態の応用モデル<sup>2)</sup>  
注) 上記モデルは、高見が加筆しています

## フローで一緒に楽しさ発見！！

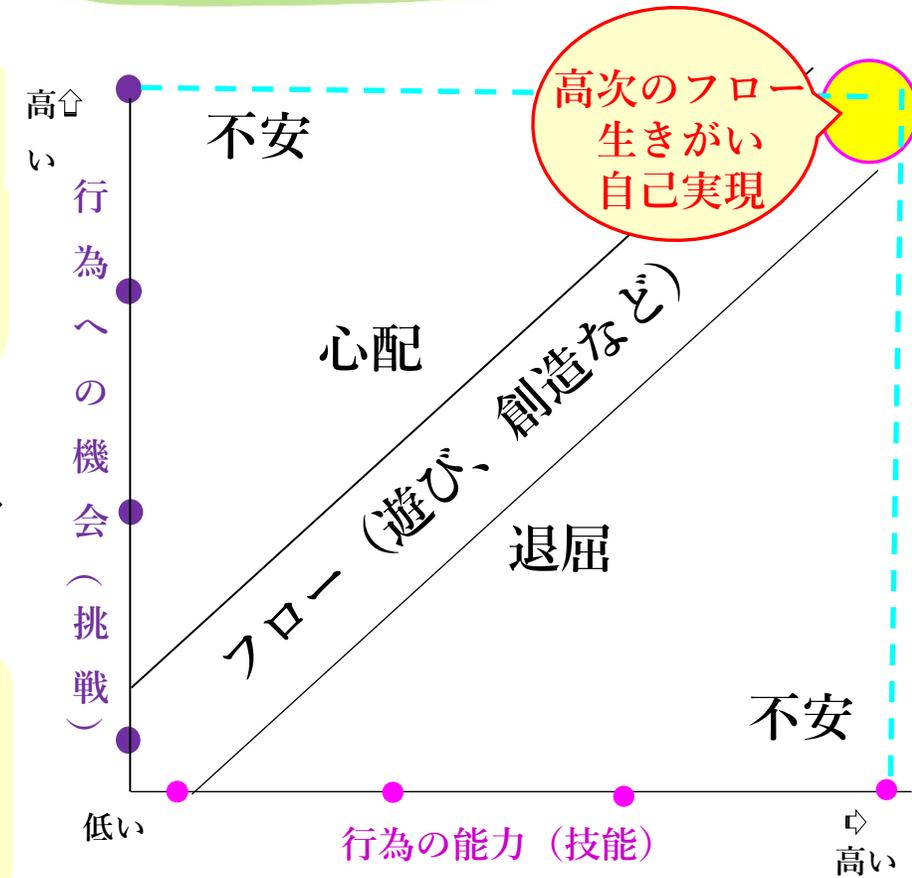


④ 不安が大きすぎると、ネガティブな態度が形成され、運動嫌いやスポーツ嫌いになる傾向が強い。<sup>1)</sup>

⇒ 高齢者の方なら**人生観**や活動の目的など、そのライフステージや個人の趣向に合わせたプログラムを提供し、対象者の技能を見極め、挑戦のバランスを取り、**フロー**に落とし込んで運動嫌いを作らない工夫。

⑤ フローの感覚は、個人のレベルが高くなるほど深くなり、高いレベルでフローを感じると、「**楽しみ**」や「**自己実現**」につながる。<sup>1)</sup>

⇒ 対象者を「**生きがい**」や「**自己実現**」などの**高次のフロー**が感じられるように導き、一緒に楽しさを共感し、共有しながら指導すること。



フロー状態の応用モデル<sup>2)</sup>

注) 上記モデルは、高見が加筆しています