

# 健康体力づくりコラム



トミヒロさんの「わかって、つくろう、になりたい自分」

生理学的視点から「理解して実践する」  
～になりたい自分づくりの楽しさ～

## 第1回 運動はいつ始めてもいいのか

「こんな風になりたいな」と思い描くこと・・・みんな気持ちが高まりますよね。でも、なかなか目標に向かって動けない。そんな方に「きっかけとなる種まき」ができればと思っています。

専門の理論分野である生理学的視点と、教育現場で培った心理的アプローチから、運動する人を応援するコラムです。

気楽にご覧くださいませ。



トミヒロさん

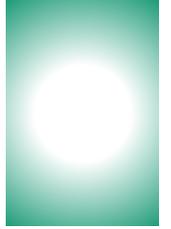
### Profile

中・高教員(保健体育)専修免許、(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者、教育学修士

もと高校教員。指導者として全国優勝(インターハイ・国体)経験有り。

現在は、教育関係の役職と併行し、某大学(体育会運動部)コーチとして活動中。

# ①運動は いつ始めてもいいのか。



答：はい。  
いつ始めても効果があります。

- ・日本人の体力の全体的な傾向としては、男性で17歳ころ、女性で14歳ころにピークを迎え、男女とも20歳以降はゆるやかな下降線をたどります。(1)
- ・しかし、再び身体を鍛えることにより、かなり高められることが生理学的にわかっています。(心の健康である「生きがい」や「運動によるスッキリ感」は言うまでもありません)
- ・効果の現れ方は人によって違いますが、運動により体力は高められ、それを維持することにより高いレベルでの下降線を得ることができます。

では、図で見てください。



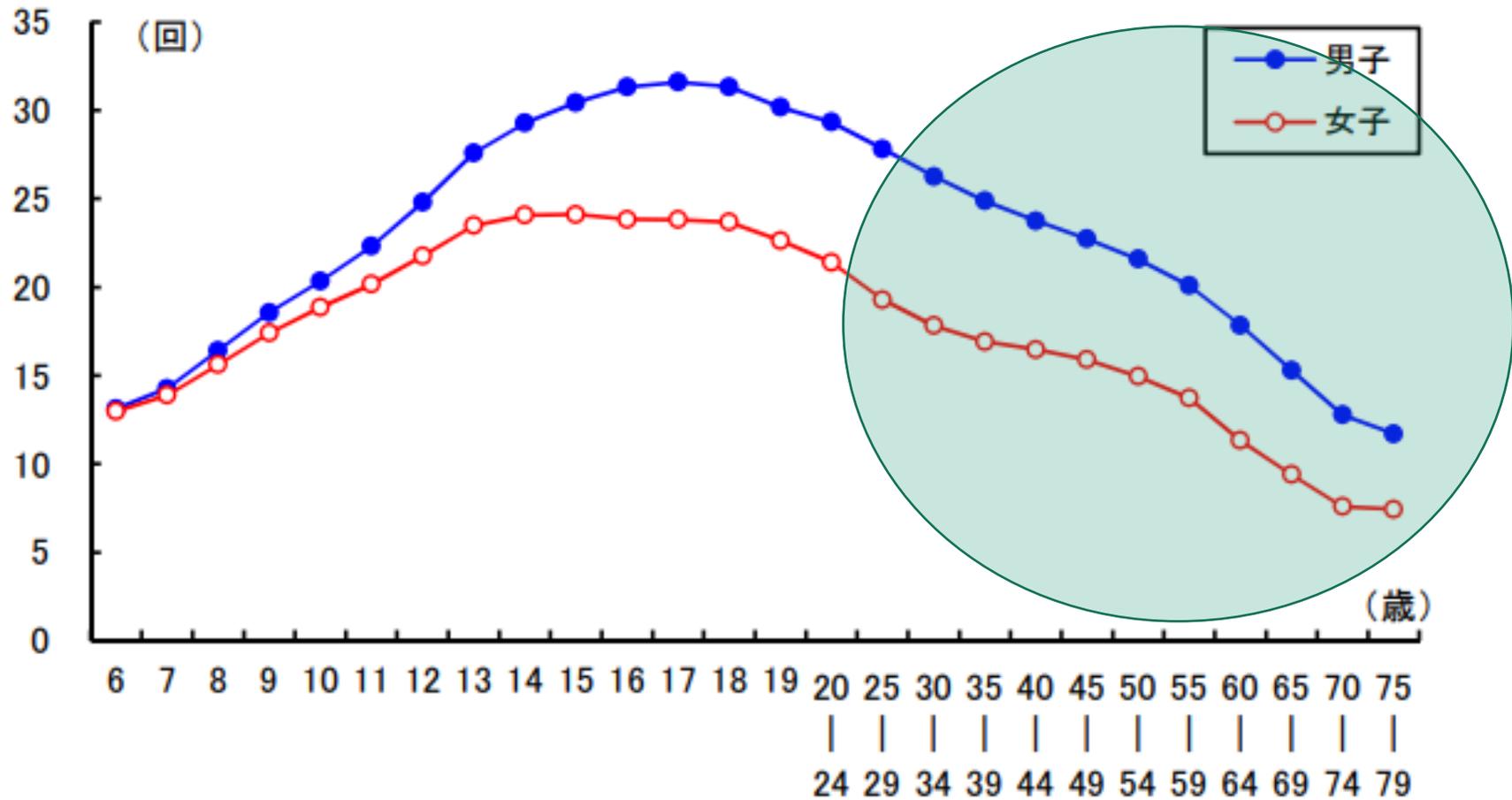
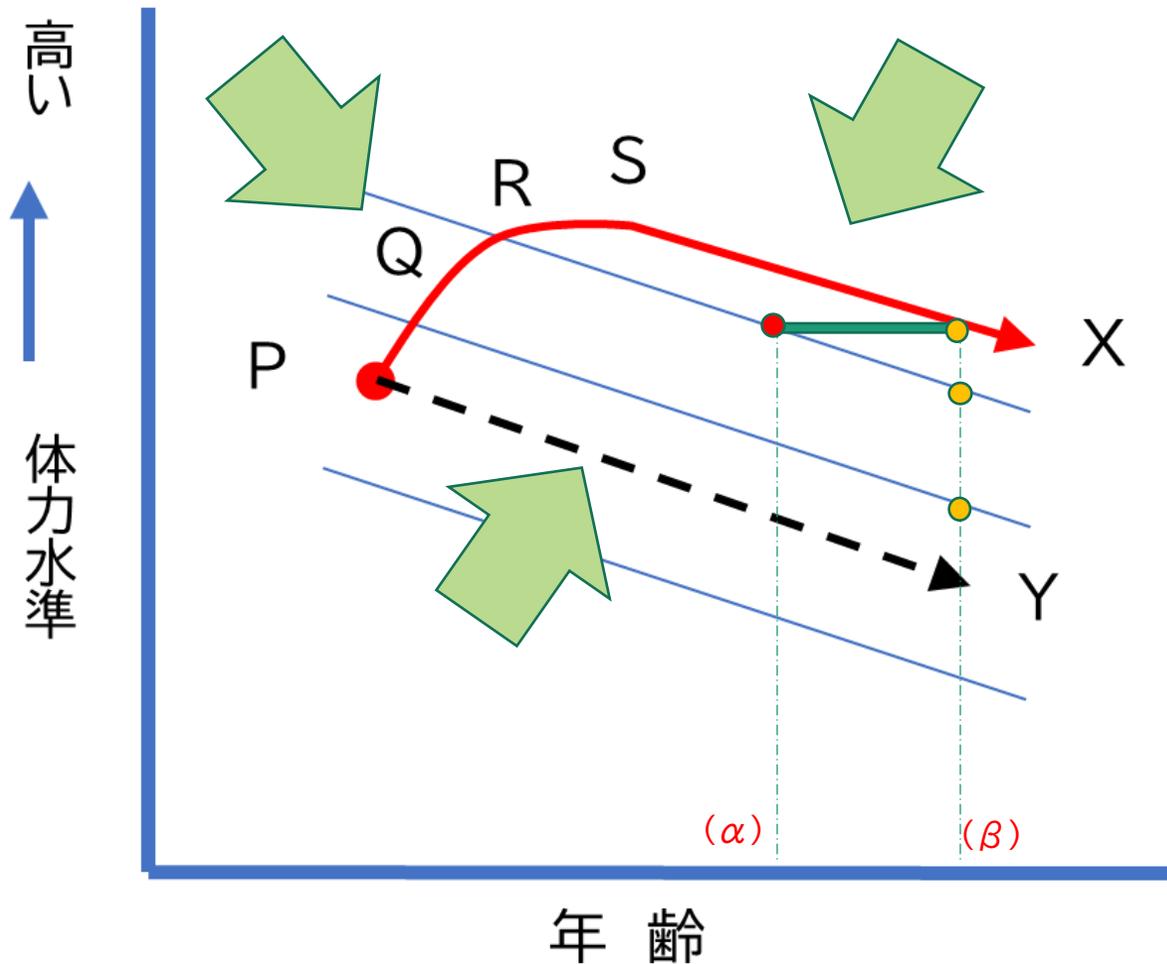
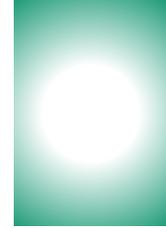


図1-2 加齢に伴う上体起こしの変化

(1)スポーツ庁 平成27年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書について 文部科学省スポーツ庁

# 年齢・体力・トレーニングの関係 I



・点線「P→Y」は、平均的な体力のヒトの加齢に伴う体力の低下を示したものです。

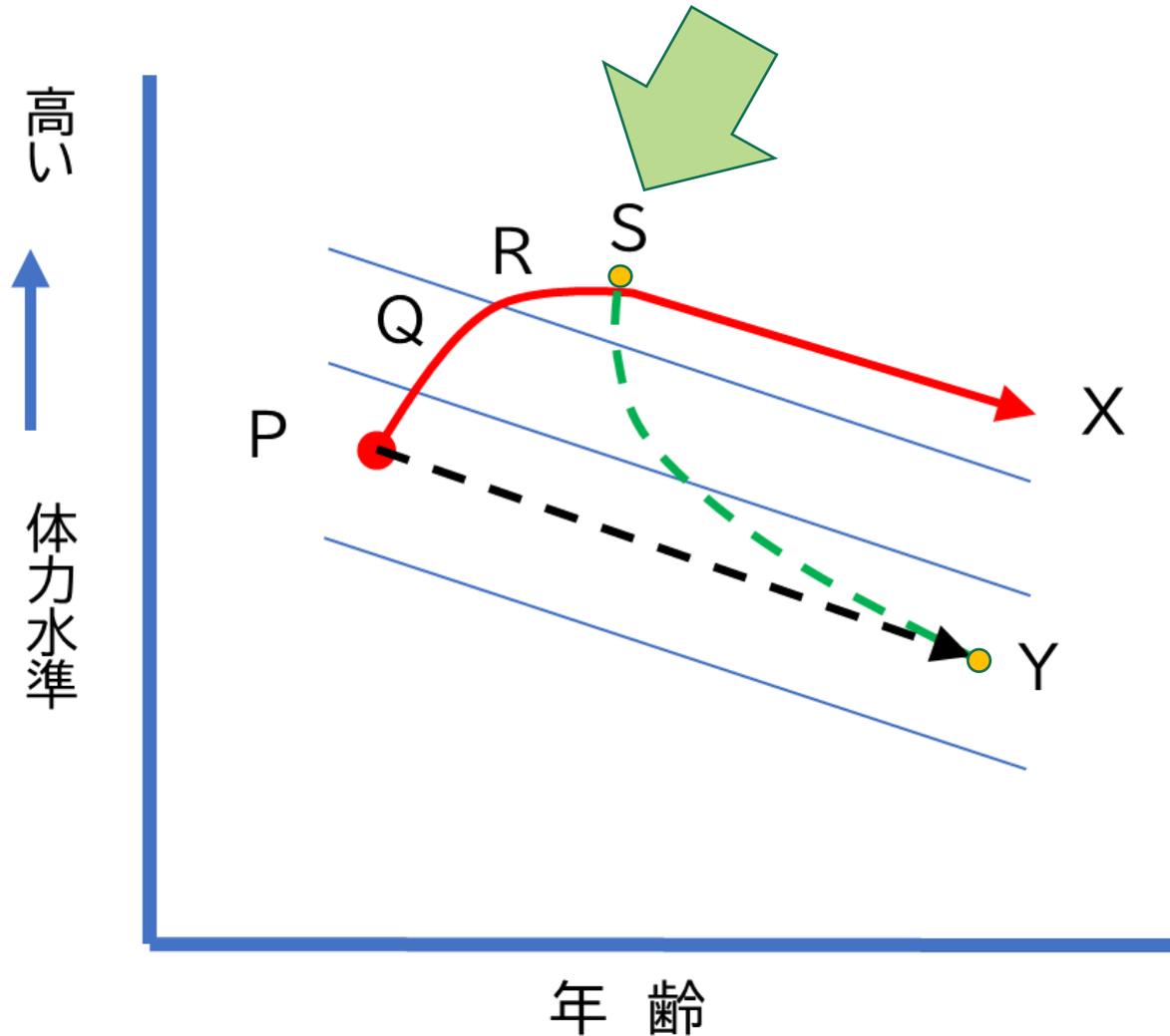
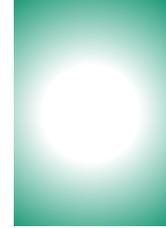
・「P」の時点からトレーニングを始めると、個人差はあるものの、赤線「P→Q→R→S」のように体力は向上していきます。

・それ以降は、同じようにトレーニングをしても、「S→X」と、年齢に伴う下降線をたどります。

「X」時点の体力年齢は、同じ年齢の人(β)よりも高く、体力レベルでいえば、より若い人(α)と同じレベルであることがわかります。



# 年齢・体力・トレーニングの関係 II



・一方、トレーニングにより高まった体力であるが、トレーニングをやめるとどうなるでしょうか。

・「S」の時点でトレーニングやめると、個人差はあるものの、緑点線のように、体力は緩やかに減少していきます。

・やがて、トレーニングをしなかった場合に想定された所に近いレベルまで下降する「S→Y」の点線をたどることとなります。

・日常生活の中に運動やトレーニングを組み入れてしまうことが、体力年齢を若く保つことにつながるのです。



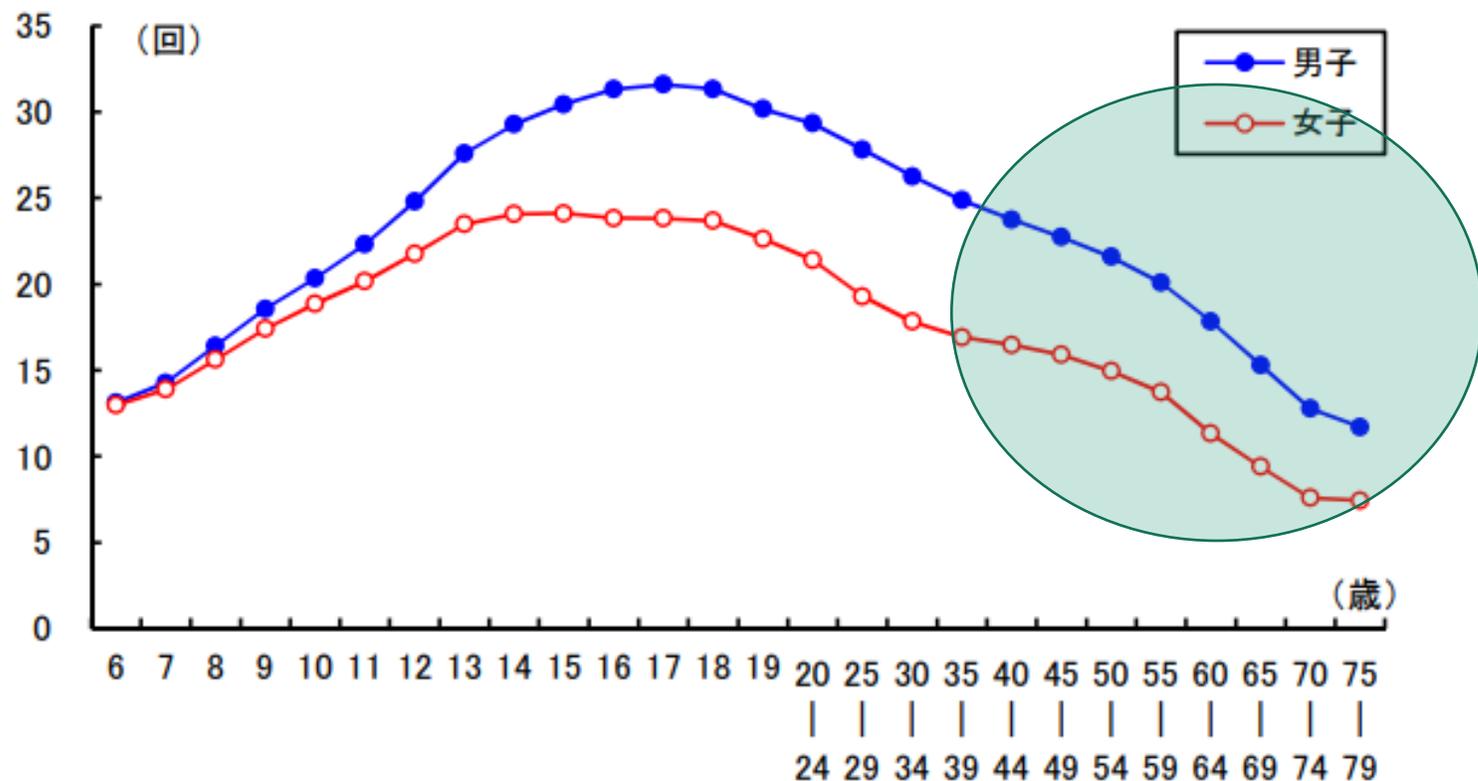
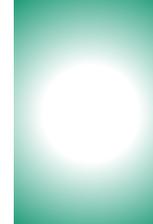


図1-2 加齢に伴う上体起こしの変化

・取り組み方次第で、  
この時期の**曲線は自分で描けます。**

・「なりたい自分」を  
イメージして、  
「**ステキな自分づくり**」を  
楽しみましょう(^^)

