

身体の機能が衰えることであり、努力と工夫によって予防したり、遅らせたりすることが可能である。高齢期における自立能力の向上や、健康でいられる期間の延長が重要視されている今日、加齢に伴う身体機能の変化を見つめつつ、生活習慣における工夫と取り組みが必要であろう。

1. Toth MJ, Gardner AW, Ades PA, Poehlman ET. (1994) Contribution of body composition and physical activity to age-related decline in peak $\dot{V}O_2$ in men and women. J Appl Physiol 77: 647-52
2. Janssen I, Heymsfield SB, Wang ZM, and Ross R. (2000) Skeletal muscle mass and distribution in 468 men and women aged 18-88 yr. J Appl Physiol 89: 81-8

第4回 健康・スポーツ科学セミナー要旨

国田賢治

「健康づくりは日常生活動作のちょっとした工夫から」

産業革命以後、生活の機械化が急速に進みました。これに対応して日常生活における身体活動量が激減し、運動不足に付随した身体への影響が社会での大きな問題として取り上げられてきました。さらにこの影響は、幼児期から高齢期までの生涯の過程において生活の質を大きく左右するものと考えられます。

私は、大学での教養教育におけるフィットネスの授業を担当しており、またさらに、地域貢献としてこれまで健康づくり教室を担当してきました。その中で、身体活動量に重きをおいた運動実践プログラム以外に、「動き」や「姿勢」などの調節を重視して、健康づくりを考えることが重要であると考えました。このような考えに立って、(1)運動の質を理解する、(2)運動の質から運動の量を考える、および(3)運動の質からスポーツを考える、の三つの観点をもとに、ビデオによる説明をふんだんに行いながら講演いたしました。