



我々の取り組みは、日本財団が推進した21世紀型高齢者モデル施設として「小さな村」にできた「大きな施設」ケアポートにおいて、第2号の島根県吉田村（現・雲南市）「ケアポートよしだ（1994年開所）」と第3号の長野県東御市「ケアポートみまき（1995年開所）」が、温泉資源を活用した本格的なプール施設を併設したことから始まりました。当時、高齢者福祉施設に本格的なスポーツ施設を併設するのに理解を得ることが大変難儀でしたが、いまだ

に最先端と誇れる保健・医療・福祉・スポーツを融合した取り組みは、今後の地域社会や国全体を支える重要なノウハウであり、広く浸透していくことを強く願っています。

公益財団法人 身体教育医学研究所 代表理事 **田丸 基廣**（長野県東御市 副市長）



「毎日が体育の日」

1997年10月10日「体育の日」に、東京新聞特報面に大きく掲載された記事のタイトルです。「体育の日」は、1964東京オリンピック開会式にちなんで制定され、今は10月第2月曜日を「スポーツの日」として、「スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」ことが目的にうたわれています。

「毎日が体育の日」は、「からだを育む」日々の営みの定着を願う我々の活動を象徴する言葉として大切に考えてきましたが、「毎日がスポーツの日」と読み替えても、その思いは変わりません。アスリートから一般愛好者まで、老若男女、障がいのある人もない人もスポーツに親しむ地域づくりに取り組む長野県東御市から、これからも元気の輪を広げていきたいと考えています。

公益財団法人 身体教育医学研究所 所長 **岡田 真平**

01

健康とは - からだも心も健やかに -

4

- 01 「健全な精神は健全な身体に宿る」? 4
- 02 超高齢社会における健康寿命 6
- 03 PPK (ピンピンコロリ) 8
- 04 介護予防と日常生活自立度 10

02

健康スポーツとは

12

- 01 「健康スポーツ」という言葉の意味 12
- 02 私の「健康スポーツ」を 14
- 03 正しい知識で健康スポーツを行いましょう 16
- 04 健康に必要な運動の種類を知ろう 18
- 05 守るべき注意を知る ① 運動前 ② 運動中 ③ 運動後 20

03

自分にあった健康スポーツを楽しもう

24

- 01 ストレッチングで からだをほぐす 24
- 02 歩く 26
- 03 走る 30
- 04 跳ぶ 30
- 05 打つ 31
- 06 蹴る 32
- 07 泳ぐ 32
- 08 滑る 33
- 09 踊る 33
- 10 運動あそび 34

04

健やかで実りある日々を過ごすために

36

(引用・参考文献)

38

(はしがき)

39

01-01 「健全な精神は健全な身体に宿る」？

体育・スポーツやからだを鍛えることの意義を表す言葉として、我が国では長く使われてきました。でも本当にそうカンタンに言い切れるのでしょうか？



”Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano.”

”Pray for healthy mind in a healthy body.”

”心身ともに健全であれと願う”



誤って伝わった本来の意味

この言葉をちょっと立ち止まってよく考えて見ると、あれ？っと思いませんか？

その意味を透かして見てみると、「健全な精神」は「健全な身体」にしか宿らない、とも取れます。さらに、逆の方向から透かして見てみると、「身体に障がいがある人」には「健全な精神は宿らない」という意味にもなりかねません。単純にそんなことが言えるのでしょうか？

例えば、2021年夏に開催された東京パラリンピック。それぞれの会場では、身体に何らかの障がいのあるパラアスリートたちが素晴らしいパフォーマンスの数々を繰り広げました。彼ら彼女らには「健全な精神は宿らない」のでしょうか？さらに言えば、「健全な身体」を誇るアスリートたちが不祥事を起こす例は、枚挙にいとまがありません。

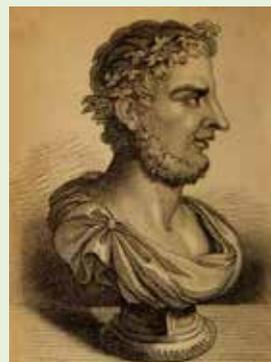
実はこの言葉は、翻訳の過程で本来の意味から離れてしまった誤訳とされてい

るのです。

ローマ時代（紀元2世紀頃）の詩人ユヴェナリスが記した『風刺詩集』の一節にある元の言葉”Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano.”は、正しくは「健全な精神が健全な肉体にありますように、と祈られるべきである」という意味でした。前後の文脈を加えると、「人間はあれこれ分不相応なことを神に祈るけれども、願い事をするならば、つつましく『心身ともに健康でありますように』ぐらいにしておきなさい」、と述べていたのです。

さらにユヴェナリスは、こうも続けています。「私が勧めることは、全て誰でも自分でできることばかりである。自らの行いを正しくさえすれば、人生を平穩に過ごす道は必ず拓かれる」。

みなさんも、ご自分でできることを正しく行って、心身とも健康であるように努め、人生を平穩に過ごせる道を拓いてみませんか。



Juvenal's fictitious portrait, 19th century (S. H. Gimber)

デキムス・ユニウス・ユヴェナリス

(Decimus Junius Juvenalis, AC60 ~ 128年)

古代ローマ時代の風刺詩人。「健全な精神は健全な身体に宿る」という誤訳となった言葉の源は、主な著作である『風刺詩集 (Satvrae)』に記され、スポーツ用品メーカー株式会社アシックス (ASICS) の社名の由来 (Anima* Sana in Corpore Sano) ともなった。同書には「パンとサーカス」という言葉も残されている。

* anima は生命の意味

01-02 超高齢社会における健康寿命

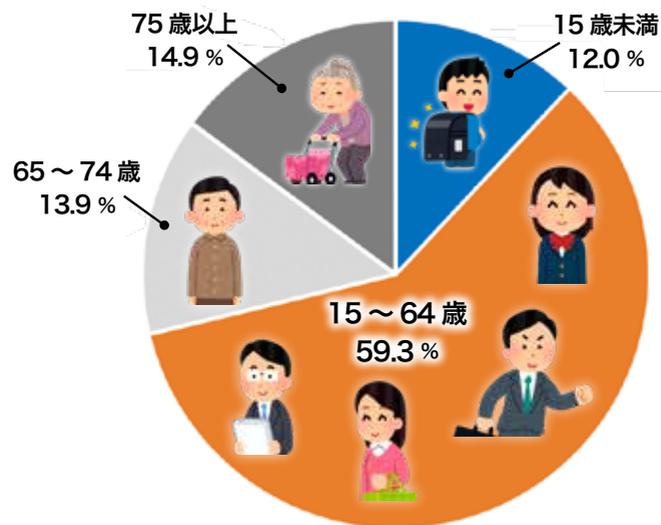
日本の年齢構成は、「高齢化社会」をはるかに超え、今や人口の28%以上を高齢者（65歳以上）が占める「超²高齢社会」*とも言える時代に突入しています。

総人口における高齢者の割合

総人口：12,571万人		高齢者内訳	
65歳以上	28.8%	75歳以上	14.9%
15～64歳	59.3%	65～74歳	13.9%
15歳未満	12.0%		

『令和3年版高齢社会白書』より（令和2年10月1日時点）

4人に1人以上が高齢者



「高齢化社会」 → 「超²高齢社会」*

日本は高齢化が進んでいると言われて久しいですが、「高齢化社会」（65歳以上が人口の7%を超えた）と言われたのは50年以上も前のことでした。そして、人口に対する高齢者の比率が7%増えるごとに、呼称は変わって行きます。14%を超えて「高齢社会」となったのは1995年。2010年には21%を超えて「超高齢社会」に。そして2020年、ついに28%を超え、「超²高齢社会」*と言わざるを得ない時代に入ったのです。

つまり4人に1人（25%）以上が高齢者となる社会が到来し、15～64歳が2.1人で65歳以上の1人を支える計算となり、さらに今後も高齢者の割合が増加していくことが予想され、社会保障費などの^{ひっばく}逼迫が叫ばれています。

「超²高齢社会」*、長寿社会の今、いかに長く健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を保つか、個人にとっても家族にとっても地域社会にとっても、そして国や行政にとっても、ますます重要になってきたのです。



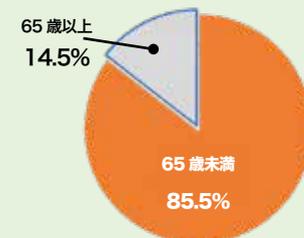
高齢者（65歳以上）人口比率の推移

高齢化社会：7%を超える（1970年）



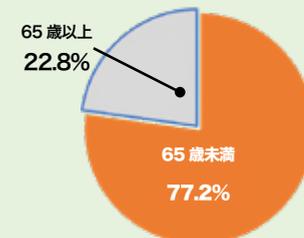
25年

高齢社会：14%を超える（1995年）



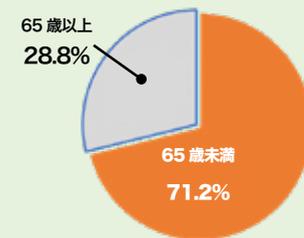
15年

超高齢社会：21%を超える（2010年）



10年

「超²高齢社会」*：28%を超える（2020年）



?年

*「ちょうちょうこうれいしゃかい」と読む。正式な呼称ではなく、便宜的に社会を映す言葉として用いている。

01-03 P P K (ピンピンコロリ)

「P P K (ピンピンコロリ)」という言葉をご存知ですか？

長野県で生まれたこの言葉は、「生きている時はピンピンとして、死ぬ時はコロリと死にたい」という高齢者の率直な思いをうまく表現していますね。



PPK



NNK



PPK

PPKとは、「ピンピンコロリ」の頭文字。この言葉は、長野県教育委員会から長野県高森町に派遣された北沢豊治さんが健康長寿体操とともに考案し、1980年の日本体育学会で発表しました。

「町の老人たちと話しをしてみると、よく出てくる話題は『現代は変化も激しいが楽しみも多い。だから丈夫で長生きしたいものだ』そして『死ぬときはあっさりであって欲しいと思う』という希望がほとんどである。＜中略＞ピンピンして健康で長生きしてコロリと死ねたら幸せであるという気持ちを表すのを略して、ピンピンコロリとした。」(「中高年

齢者の体力づくりについて：高森町におけるPPK運動」(1980年第31回日本体育学会号より)

NNK

これに対する言葉が「NNK」。こちらは「ネンネンコロリ」という言葉の頭文字です。この言葉は、一般市民の高齢者が作った言葉のようですが、寝たきり、要介護の状態が長い状態を表していて、家族や医療・介護スタッフに様々な世話をかけ(お金もかけ)ながら亡くなることを意味しています。「超²高齢社会」、長寿社会の今、NNKよりもPPKを誰もが願うのはごく自然なことでしょう。

65歳以上の要介護者等の性別にみた介護が必要となった主な原因

厚生労働省『国民生活基礎調査』
(令和元年/2019年)より

総数	
認知症	18.1%
脳血管疾患(脳卒中)	15.0%
高齢による衰弱	13.3%
骨折・転倒	13.0%
関節疾患	11.0%
心疾患(心臓病)	4.7%

男性	
脳血管疾患(脳卒中)	24.5%
認知症	14.4%
高齢による衰弱	11.3%
心疾患(心臓病)	6.3%
骨折・転倒	5.8%
関節疾患	4.6%

女性	
認知症	19.9%
骨折・転倒	16.5%
高齢による衰弱	14.3%
関節疾患	14.2%
脳血管疾患(脳卒中)	10.3%
心疾患(心臓病)	3.9%

01-04 介護予防と日常生活自立度

NNK(ネンネンコロリ)のような介護が必要な生活にも、いくつかの段階があり、その状態に合わせてランクづけされています。

障がい高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)		
生活自立 ランク J	何らかの障がい等を有するが、日常生活はほぼ自立しており独力で外出する	
	1. 交通機関等を利用して外出する 2. 隣近所へなら外出する	
準寝たきり ランク A	屋内での生活は概ね自立しているが、介助なしには外出しない	
	1. 介助により外出し、日中はほとんどベッドから離れて生活する 2. 外出の頻度が少なく、日中も寝たり起きたりの生活をしている	
寝たきり ランク B	屋内での生活は何らかの介助を要し、日中もベッド上での生活が主体であるが、座位を保つ	
	1. 車いすに移乗し、食事、排泄はベッドから離れて行う 2. 介助により車いすに移乗する	
寝たきり ランク C	1日中ベッド上で過ごし、排泄、食事、着替において介助を要する	
	1. 自力で寝返りをうつ 2. 自力では寝返りもできていない	

「障害老人の日常生活自立度(寝たきり度)判定基準」の活用について
(平成3年11月18日老健第102-2号)厚生省大臣官房老人保健福祉部長通知より改変

介護予防

日常生活自立度とは、障がいのある高齢者がどのくらい自分の力で生活できるのかを判定する指標で、「寝たきり度」とも呼ばれています。「生活自立」「準寝たきり」「寝たきり」に分けられ、厚生労働省が定めた前頁の4つのランクで判定されます。日常生活自立度(寝たきり度)が重度になればなるほど、実際の医療・介護ケアに関わる社会的負担は大きくなり、本人や家族の肉体的・精神的・経済的負担も増大してしまいます。

すべての疾病・障がいにおいて、「予防に勝る治療はない」と古くから強調されていますが、できるだけ「要介護・寝たきり」状態にならないためには、介護予防、特に生活習慣病予防、認知症予防そして転倒予防への対応が重要です。

国、社会、世界、そして一人ひとりの高齢者が求めている「介護予防」の言葉に象徴される「元気で長生き」という希望をかなえるため、日常生活の中に「健康スポーツ」を取り入れて、心身共に健康で実りある日々を過ごしましょう。

「きょうよう」・「きょういく」と「生きがい」

「きょうよう」は「教養」ではなく「きょうよう(今日用)」、「きょういく」は「教育」ではなく「きょういく(今日行く)」のこと。つまり「きょうよう」は「今日、用があること」、「きょういく」は「今日、行く所があること」の意味です。

この「きょうよう」と「きょういく」という言葉は、かつて「頭の体操」で大ブームをひき起こした心理学者の多湖輝さん(2016年、90歳没)の著書『100歳になっても脳を元気に動かす習慣術』(2011年 日本文芸社刊)の中で、100歳に近い大先輩に教わった言葉として紹介されたとされています。*1

「今日行くところがある」とは、自分にとっての居場所があることであり、「今日用があること」は、自身が誰かに頼りにされていて「出番がある」、社会の役に立っていることを意味しています。「きょうよう」と「きょういく」は、その居場所と用事を通して、他の人とつながりを保ち続け、「高齢者も主役となり地域を担うときの合言葉」*2とも言えます。

また、「生きがい」とは、精神科医の神谷美恵子さん(1979年、65歳没)の名言を集約すれば、「やりたいこととやるべきことが一致していること」となります。

家事、仕事、社会貢献活動、スポーツ、文化・芸術活動など、日々自身の「きょうよう」・「きょういく」と「生きがい」を持ちつつ、健康で実りある日々を過ごすことができますように。



*1 朝日新聞「天声人語」, 2013年7月14日(日)

*2 大森 彌(わたる) 東京大学名誉教授:『町村週報』(全国町村会 機関誌) 第2868号, コラム

健康スポーツとは

02-01 「健康スポーツ」という言葉の意味

一言で「スポーツ」と言っても、オリンピックのような優れた競技能力を競い合うようなものから、地域のお年寄りが楽しむものまで、幅広い要素を含んでいます。「健康スポーツ」に取り組むにあたって、「スポーツ：Sports」という言葉の本来の意味を探ってみましょう。

楽しんでこそ「スポーツ」

スポーツ
(Sports)
↑
deportare
(気晴らし、遊戯 etc)



スポーツの本来の意味

「Sports」という単語は、元々「仕事から引き離す」(Carry away from work)を意味する古いヨーロッパの言葉(ラテン語の「deportare」)から由来すると言われ、本来は「うさ晴らし、娯楽、レクリエーション、気晴らし、遊戯」が本質的な意味とされています。

競技的なスポーツ

一方、「訓練」や「鍛錬」をして、優劣を争う競技的なスポーツは、「アスレティックス(Athletics/競闘)」という言葉で表され、その目的は「賞(Prize)」を得ることとされています。現在、競技スポーツ選手を示す「アスリート：Athlete」は、この言葉に由来します。

例えば古代ローマでは、闘技場で君主(国家を治める最高位の人)を前にして、剣闘士どうしあるいは野獣と闘い、勝て

ば自由と権利を与えられ、敗れると命を奪われていました。現代の競技スポーツでも、勝利すれば何らかの賞を与えられるという点は共通しています。

さらに、日本では厳しい「修行」や「修練」、「苦行」により肉体と精神を鍛錬する「〇〇道」という言葉が融合することで、「スポーツ」の意味が、本来の余暇的なものから転じていきました。

本来の意味の「スポーツ」を健康的に

中高年にとってのスポーツは、「修行」や「修練」、「苦行」ではありません。「喜び」や「楽しみ」といった生活に即した身体活動である「スポーツ」本来の意味に立ち返り、自分に合ったスタイルで行いながら心身の「健康」を増進させる真の「健康スポーツ」で、健康寿命を保つよう努めましょう。

アスレティックス (Athletics / 競闘)



* 『まんがでわかる みんなのスポーツ・コンプライアンス入門』
スポーツ・コンプライアンス教育振興機構, 学研プラス, 2019年より引用

02-02 私の「健康スポーツ」を

スポーツは元々、仕事から離れて余暇を楽しんだり、気晴らしという意味を持っていました。近年「健康増進」にスポーツが効果的という観点が加わり、中高年にも盛んにスポーツが推奨されています。自身のからだと気持ちに合わせ、正しい知識の元に、「無理なく楽しく長く」健康スポーツを続けましょう。



健康づくりから健康スポーツへ

スポーツは、かつては若者や子どもが行うものとされていて、中高年層では、もっぱら「健康づくり」といった言葉の元で、その維持を目的に、ゴルフやゲートボールなど、限られたスポーツ種目が行われてきました。しかし、先に述べたとおり、「喜び」や「楽しみ」といった生活に即した身体活動というスポーツ本来の意味に立ち帰れば、自分の好みや身体状況、生活スタイルに合わせたいろいろな種目のスポーツ・身体活動を、無理なく、楽しみを感じながら行うことができます。

生後間もない乳児を含めた子ども、青少年、中高年（後期高齢者を含む）、健康な女性はもちろん、妊婦をも含めた幅広い年代層の女性、各種の疾病・障がいをも有する人まで、スポーツを行う対象は、性、年齢、体力レベル、スポーツ経験、健康度を問わず格段に広がってきました。それと同時に、スポーツの方法・内容・種類も目標も幅広く多様化しています。

スポーツそのものが健全に普及・発展し、誰もが「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むこと」（スポーツ基本法前文より）ができるように、社会的な活動を広げることが期待されているのです。

中高年（40～70代）が1年間に行ったスポーツ種目
(参加率が10%以上のもの)

男性平均	
ウォーキング	66.0%
階段昇降	16.3%
しなかった	16.0%
トレーニング	14.9%
体操	14.0%
自転車・サイクリング	13.6%
ゴルフ（コース）	13.5%
ランニング （マラソン・駅伝含む）	12.4%
ゴルフ（練習場）	10.6%

女性平均	
ウォーキング	63.5%
体操	22.5%
しなかった	20.6%
階段昇降	13.7%
トレーニング	12.9%
エアロビクス・ヨガ・ バレエ・ピラティス	12.3%

スポーツ庁 健康スポーツ課
『スポーツの実施状況等に関する世論調査（令和2～4年調査）』より

02-03 正しい知識で健康スポーツを行いましょう

スポーツなどでからだを動かすと、その時間や強度、頻度により、心拍数や血圧、疲労など、からだの状態が変化していきます。運動の質（種類）と量をもたらす変化を把握し、無理がなく、楽しく、長く続けられるスポーツのしかたを守りましょう。決して健康のために始めたスポーツで、逆に健康を害することのないように！

運動の効果の一例

運動器の病気の予防



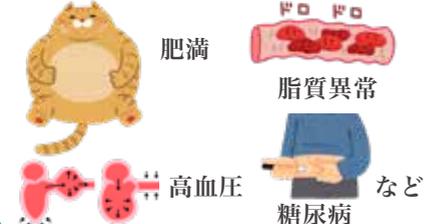
筋肉
関節
など

腰痛
肩こり

転倒予防、骨粗しょう症の予防



生活習慣病の予防または悪化予防



肥満
脂質異常
高血圧
糖尿病
など

認知症・うつなどのこころの病気を予防



気分転換・リフレッシュ



運動器とは？
筋肉・腱・じん帯、骨・関節、神経など、からだを動かし、支える器官の総称。
「運動器具」ではありません。

自分のペースで余裕を持って

中高年になると、同じ年齢であっても、体力の個人差が大きくなり、何かしらの症状が出るような状態になっても、その表れ方は一定ではなく、それらに気が付かないことがあったり、痛みを感じにくかったりすることもあります。疲労の回復も、若い時と比べて時間がかかるようになり、無理な運動で体調を崩したり、ケガをしたりすることがありますので、

気を付けましょう。

運動強度は、自分自身の感覚で、「楽である」または「ややきつい」程度で実施するようにします（P23 参照）。

また、他の人を意識しすぎて、過度な運動になる場合もありますので、自分のペースで行い、適度に休憩をとりながら余裕を持って行いましょう。

今から「オリンピックに出てください」とは言われませんから。

運動によるからだの変化



『地域運動指導員のための安全で楽しい教室を運営するためのコツ』身体教育医学研究所うんなん,2015 より引用

02-04 健康に必要な運動の種類を知ろう

1. ストレッチング (柔軟性向上運動、^{すじ}筋伸ばし体操)

じん帯や腱などに働きかけて関節の動く範囲を広げ、さらに、筋肉の柔軟性を高め、ケガをしにくいからだを作ります。



2. 筋力増強運動 (筋力トレーニング)

重りや体重を使って筋肉を刺激し、筋肉の力を高めて動作を力強くし、からだを支える力や物を動かす力を高めます。

大きな負荷をかけて最大筋力を高める運動と、同じ運動を繰り返して行い、筋肉の持久力を高める運動があります。



3. 有酸素運動 (全身持久力向上運動)

ウォーキングやランニング、水泳などで酸素を取り込む力をつけて全身持久力 (スタミナ) を高め、すぐに「ハアハア」「ゼイゼイ」と言わない肺や心臓を養います。



4. バランス (平衡感覚) 訓練

筋力 (特に下半身と体幹) の向上とともに、全身のバランス感覚を養い、転びにくいからだを養います。



5. 全身の動作のコーディネーション

いろいろな動作を組み合わせることで、からだ全体の調整力を高め、脳や神経に刺激を与える他、転倒などの不意の状況に「とっさの一步」などの対応ができる能力も養います。



02-05 守るべき注意を知る

健康のためにスポーツを行うことは、実りある日々を過ごすためには重要なことですが、やり過ぎたり無理をしたりすると、かえって健康に害を及ぼすことになりかねません。「過ぎたるはなお及ばざるが如し」(『論語』)です。からだを動かす前・中・後に体調の変化がある場合は、原則として運動は中止し、休みましょう。

① 運動前

その日の体調を「自己チェック表」で確認しましょう。

次のページの「自己チェック表」の回答で「はい」に○印がある場合、特に「頭痛や発熱などの風邪症状、食欲不振や腹痛や下痢、睡眠不足、二日酔い、胸部の違和感」など体調が悪い場合は中止しましょう。



運動前の最高血圧が180mmHg以上または最低血圧が100mmHg以上の場合は中止しましょう。

運動前の脈拍数が100回/分以上あり、違和感がある場合は中止しましょう。



運動開始前の自己チェック表

健康づくりのための運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。

自分で確認する習慣をつけましょう。氏名()

	チェック項目	回 答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱っぽいまたは熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸がドキドキしたり、苦しい、痛い	はい	いいえ
15	その他、普段と違う症状がある 具体的に記入ください ()	はい	いいえ
16	薬を飲んでいる(内容)	はい	いいえ
17	運動前の血圧値 最高血圧_____ / 最低血圧_____ mmHg →運動前の血圧値が最高血圧が180mmHg または最低血圧が100mmHg以上である	はい	いいえ
18	運動前の脈拍数 (拍/分) 運動前の脈拍数が100回/分以上ある	はい	いいえ
19	その他運動をする際に心配なことがありますか 具体的に記入ください ()	はい	いいえ

運動を開始する前に「はい」がある場合は、今日の運動についてご相談ください。
「いいえ」の場合も無理のない範囲で運動に取り組みましょう。

② 運動中

以下のような症状がある場合は、すぐに運動を中止しましょう。

胸痛、^{どうき}動悸、めまいやふらつき、冷や汗、強い空腹感やふるえ、いつもと違う強い疲れ、関節や筋肉の強い痛みを感じた時。



胸痛



動悸



めまい



ふらつき



冷や汗



強い空腹感



強い疲れ



関節や筋肉の強い痛み

休憩時、または終了時には水分補給をしましょう。



③ 運動後

運動後に症状が出る場合もあるため、運動後の体調にも気をつけましょう。

ウォーキングなどの心拍数が高まりやすい運動を急にやめると、心臓への血液の戻りが悪くなることから、不整脈を起こしたり、血圧が急激に下がって気分が悪くなることがあります。ゆっくりと時間をかけて運動をやめていくよう工夫しましょう。

また運動の後は、十分な休養をとるようにしましょう。

運動の強度

「健康スポーツ」を行う際に、運動の内容・強さ（強度）がわからない場合には、右表の「主観的運動強度」を利用して、強度を調整しましょう。

主観的運動強度とは、運動の強さの目安を感覚的に20段階に分けたもの（ボルグスケール）で、運動中の心拍数（脈拍数）や酸素摂取量と相関があるとされています。

「健康スポーツ」を行う際には、運動の内容・強さは、「楽である」または「ややきつい」程度で行いましょう。無理は禁物です。自分自身の感覚を大切に適切な運動の強さを調整しましょう。

主観的運動強度

20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	



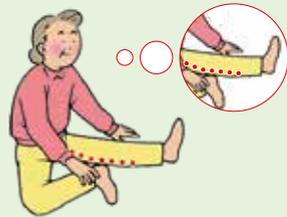
Borg(1973)、小野寺・宮下(1976)より作成

03-01 ストレッチングでからだをほぐす

ストレッチングは、^{すじ}筋を伸ばすことで関節を動きやすくして、からだの柔軟性を高めます。自分のからだの状態にあった方法で、活動を始める前やスポーツ前後、またはゆっくりできる時間を選んで行いましょう。

ストレッチングのポイント

- ① 伸ばす筋肉を意識しながら行う



- ② はずみをつけないで、ゆっくり伸ばす
(目安 30 秒)

× 反動をつける



- ③ 痛みのない範囲でその姿勢を保つ

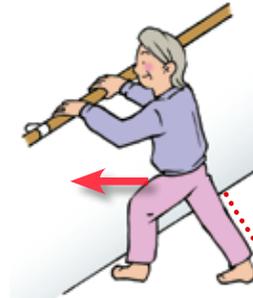


- ④ 呼吸は自然に行い、決して止めない

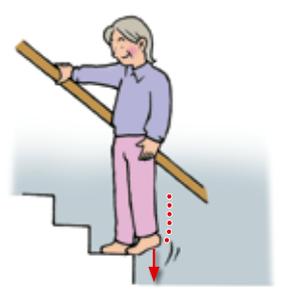
× 力を入れて息を止める



ふくらはぎはきょろ
アキレス腱



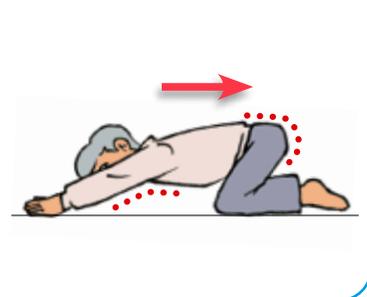
ふくらはぎはきょろ
アキレス腱



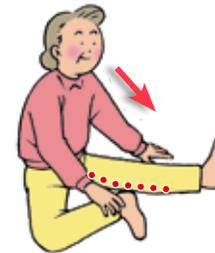
肩まわりはきょろ
背中



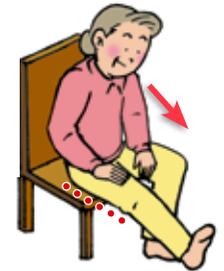
肩まわりはきょろ
背中



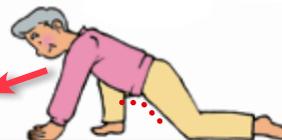
太ももの裏側
(ハムストリング)



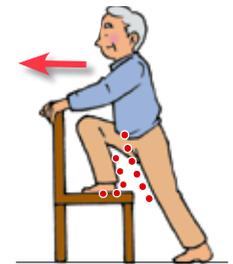
太ももの裏側
(ハムストリング)



ももの付け根



ももの付け根

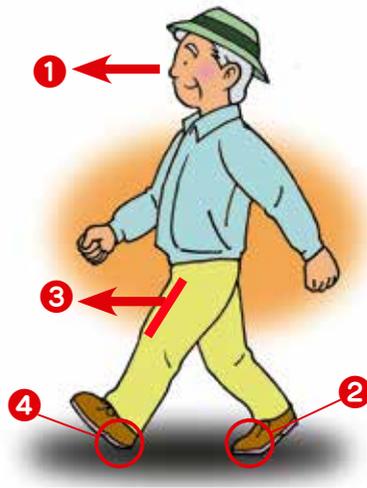


03-02 歩く

「老化は脚から」と言われますが、ふだんの生活の中でしっかり歩いてからだを動かすように意識すれば、脚の衰えを和らげ、老化を防ぐことができます。

正しい歩き方

- ① 視線を前方において
- ② 足先で地面を蹴り
- ③ ももからしっかり動かして
- ④ かかとから着地する



高齢の方によくみられる姿勢と歩き方

チョコチョコ歩き



軍隊歩き



P26 のイラスト：『暮らしの中の転倒予防プログラム』武藤芳照 監修，ユウエンタープライズ株式会社，2004 より引用

(1) まちを歩く：

日常生活の中でまちを歩く時も意識してしっかり歩くと、良い運動となり、それが楽しみとなれば、あなたにとってのスポーツになります。

歩道などでも、歩く障害になる場所がありますので、「ぬ・か・づけ」に気をつけて。



さくら並木



新緑の木々



いちょう並木



紅葉の小径

身の回りにある転びやすい場所 「ぬ・か・づけ」

屋外でも、転びやすい場所はとても多いものです。それらを、「ぬ・か・づけ」（一般社団法人日本転倒予防学会 提唱）という言葉で、しっかり覚えてください。ぼんやりと歩くのではなく、十分に周囲を見て、早めに危険を察知するようにしましょう。

ぬ 濡れている所



路面が濡れている場所は、滑りやすいので、気をつけてましょう。特に雨や雪の日が危険です。例えば、マンホール・側溝のふた・工事現場の鉄板といった金属の上、横断歩道の白い塗料の上が濡れていた時や、落ち葉の上などを歩くときには、くれぐれも注意しましょう。

か 階段・段差



階段や段差がある場所ではつまずきやすいので、あわてず、慎重に歩きましょう。また、バスや電車の乗降口、施設やお店の出入口、スロープの傾斜が急に変わる場所なども転びやすい場所です。

づけ 片づけられていない場所



路面には思わぬもの（空き缶、袋、ペットボトル、チラシ、マスク、小石、枯葉など）が散乱していることがあり、それらが片づけられていない場所は、転倒するリスクが高くなります。

(2) 里山を歩く：

樹々の香りや花の美しさを楽しみながら。



(3) 海岸を歩く：

潮の香り、波の動きや潮騒を感じたり、砂浜を踏みしめながら。



(4) 旅行で歩く：名所旧跡、神社仏閣など

歴史、自然、思想に触れながら。



ウォーキングをする前に

- 自分にあったウォーキングシューズを選びましょう。
- 足の大きさは左右で違う場合が多いので、必ず店内で両足とも履いて、座ったり足首を曲げたり、階段などを歩いて全体のフィット感を確認しましょう。
- 荷物はできるだけ軽くし、飲料や財布など小物類はリュックやウエストポーチに収納して両手は空けましょう。
- 服装は吸汗、速乾性にすぐれた繊維質のスポーツウエアがおすすめです。
- スポーツウエアを着ることで、やる気にもつながります。

(笹川スポーツ財団ホームページ「スポーツ辞典」を参考に作成)

(5) 水中を歩く：

水の浮力・温度・水圧・抵抗を全身で感じながら。



(6) ポールを使って歩く：

2本のポールをうまく使って登り、降りる。下りはゆっくりと。



(7) 車いすで歩く（移動する）：

下半身に障がいのある人にとって、車いすは「足」なのです。



(8) ペットと一緒に歩く：

ペットと共に安全を確認しつつ、季節、光、風、樹々・花々の香りを楽しみながら



03-03 走る

(1) まちを走る：

思わぬ段差があるので
気をつけて。交通ルー
ルもしっかり守る。



(2) 陸上競技場を走る：

競技ランナー気分で。
(もちろん無理は禁物)



(3) 山道を走る：

元気に山道を走る。
(ヒザを痛めないように)



(4) 肥満解消のために走る：

「あわてず、あせらず、あきらめず。*」



03-04 跳ぶ

なわ跳びで跳ぶ：

子ども時代に戻って跳んでみよう。
(急に回数を増やさないように)



03-05 打つ

(1) テニス：

お洒落なスポーツウェアに身を包んで、テニスボールをラケットで打つ。



打ち過ぎてヒジを痛め
ること(テニス肘)の
ないように。

(2) 卓球：

いろいろなサーブとレシーブの形を工
夫して卓球のボールをラケットで打つ。
ボールが真っ
直ぐ、曲がる、
落ちるなどし
て前に飛んで
いきます。



(3) グラウンドゴルフ・ゲートボール：

年齢相応に、スティックやクラブでゆっ
くりとボールを打つ。



(4) 野球：

気持ちよく野球のボールを打って
ボールを遠くへ飛ばす。



* 2004年アテネ五輪 水泳女子800m自由形金メダリスト 柴田亜衣選手が、泳ぐ前に田中孝夫コーチから伝えられた言葉

03-06 蹴る

サッカーボールを蹴る：

いくつになっても「サッカー少年」の気分に戻れます。



視覚障がいのある人もサッカーボールを蹴る面白さを味わえます。

03-07 泳ぐ



ゆったりと泳ぐ：

泳ぐ量と回数と時間が多すぎると、首、腰、ヒザを傷めるので要注意。



背泳ぎで泳ぐ：

顔が上向きなので、安心して泳げます。（腰が沈みすぎると腰痛をきたすことに注意）



プールで踊る：

音楽に合わせて、皆で楽しくリズム水泳。（プールの底に足をつけたまま安全にできます。気分はアーティスティックスイミング）

03-08 滑る



アルペンスキー：

雪の斜面を風を切って滑る。
（スノーボードに挑戦するときにはしっかり指導を受ける）



ノルディックスキー：

クロスカントリーで滑る。
（雪の上のウォーキング）

03-09 踊る

自分のスタイルで楽しく：

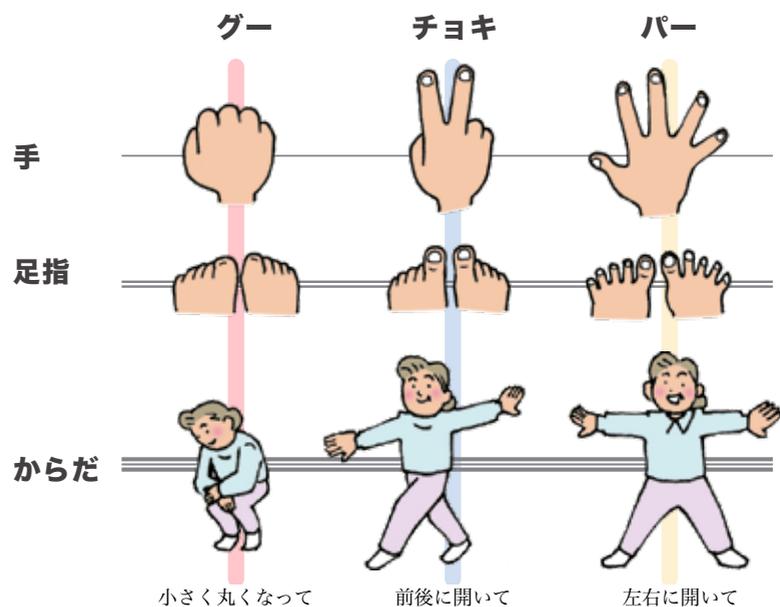
音楽に合わせて全身を前後・左右・上下に動かして自分自身を表現しつつ、様々な形で踊る。（もう一人の自分を発見できるかもしれません）



03-10 運動あそび

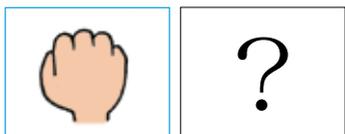
手指、足指、からだ全体を動かし、脳を動かし、感性を磨きましょう。じゃんけんあそびは、「目で見て、脳で判断して何を出すかを決定し、手足に指示を出して手足を動かす」ので、頭とからだ両方の訓練（二重課題訓練）になります。声もいっしょに出しながら試してみましょう。

① ボディ・ジャンケン



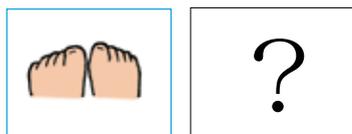
② 後出しじゃんけん

相手が左図のように出した時に、勝つように出してみましょう。



一ハ：ミ景

相手が左図のように出した時に、負けるように出してみましょう。



キロ子：ミ景

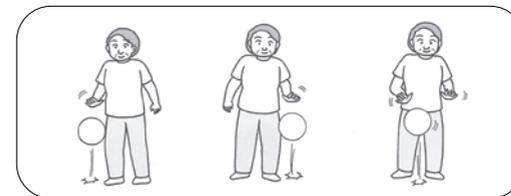
③ 後出しボディじゃんけん

まず一人が出します。もう一人は、相手が出したものに勝つ（あるいは負ける）ようにできるだけすばやく出します。すぐに出せましたか？

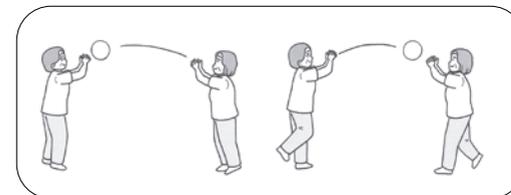


④ ボール・ゲーム

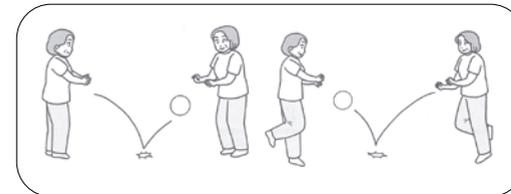
・1人でボールつき



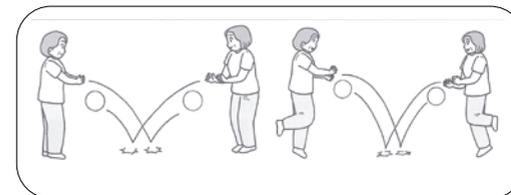
・2人でボールパス
(ノーバウンドで)



・2人でボールパス
(ワンバウンドで)



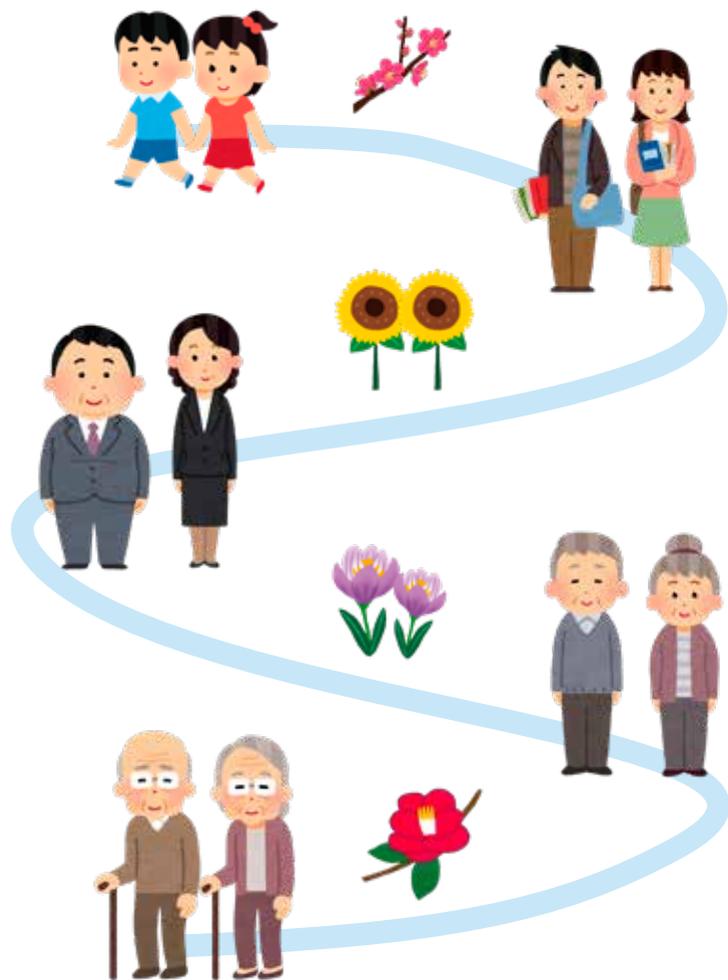
・2人でボールパス
(ボールを2つ使ってワンバウンドで)



健やかで実りある日々を過ごすために

ねんねんさいさい あい に さいさいねんねん
「年年歳歳花相似たり 歳歳年年人同じからず」。

年齢を重ねていくことは、生きとしいけるものの宿命です。自分にあった「健康スポーツ」で体力の衰えを和らげ、実りある日々を過ごしましょう。



日本初の「転倒予防教室」

日本初の「転倒予防教室」は、旧・東京厚生年金病院（現・JCHO 東京新宿メディカルセンター）に於いて、1997年より12年間、運営されていました。

その目的と内容は、高齢者が転倒により大腿骨折などの重篤なケガをきたして入院・手術、寝たきり・要介護状態に陥るような状態を予防し、元気に長生きしていただくために、「無理なく楽しく長く」運動を続けられるようなきっかけづくりを成そうとするものでした。

そして、12週間の教室のプログラムが終わった時、一人ひとりには「修了証」が手渡されました。その文章の最後には、「健やかで実りある日々を過ごされますように」との希望が記されていました。

ひと同じからず

「年年歳歳花相似たり 歳歳年年人同じからず」（劉廷芝『代悲白頭翁（白頭を悲しむ翁に代わりて）』より）とされるように、花は毎年毎年、いつもと変わらぬ形と色、香りを持って咲きますが、人は年を重ねるに伴い、姿や形が変わっていきます。

誰も中高年になれば、髪の毛が次第に白くなると共に、体力・運動能力も衰え、必ずしも若い時のように、「健康全開」

の状態とはいかなくなります。

体力の衰えを和らげる

体力の衰えの原因の半分は加齢により、残りの半分は運動不足によるものです。したがって、適度な運動や日常生活で身体活動をしっかり続けていれば、体力の衰えをゼロにはできませんが、それを和らげることができます。そればかりではなく、運動不足を原因として起こる病気や障がいの発生を予防したり、それらの悪化を予防することもできるのです。

自分にあった健康スポーツを

中高年には中高年に見合った健康スポーツのしかたと守るべき注意があります。それらに即して、無理なく楽しく長く続けることで、心身の健康を維持・増進し、病気や障がいの予防を実現できます。

健康スポーツは、そのものが楽しいことも大切ですが、それらを通して絆を結ぶことができる仲間との交流、自身に見合った目標を達成した喜びの体験など、それ以外にも様々な効果があります。

一人ひとりが大切にしている生きがい（やりたいこととやるべきことが一致していること）のために、いつまでも健やかで実りのある日々を送ることができすように。



〔引用・参考文献〕

- ①『スポーツ医学を志す君たちへ』武藤芳照 著, 南江堂, 2021
- ②『高齢者とスポーツ』宮下充正 / 武藤芳照編, 東京大学出版会, 1986
- ③『中高年のスポーツ医学』田島直也 / 武藤芳照 / 佐野忠弘 編, 南江堂, 1997
- ④『暮らしの中の転倒予防プログラム』武藤芳照 監修, ユウエンタープライズ株式会社, 2004
- ⑤『地域運動指導員のための安全で楽しい教室を運営するためのコツ』身体教育医学研究所うんなん, 2015
- ⑥『転倒予防教室 一転倒予防への医学的対応一』武藤芳照 / 黒柳律雄 / 上野勝則 / 太田美穂 共編, 日本医事新報社, 1999 より引用
- ⑦『要約版 WHO 身体活動・座位行動ガイドライン (日本語版)』日本運動疫学会 / 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 / 東京医科大学, 2020
- ⑧『改訂体育思想史序説』 pp71-74, 水野忠文, 世界書院, 1982
- ⑨『まんがでわかる みんなのスポーツ・コンプライアンス入門』一般社団法人スポーツ・コンプライアンス教育振興機構, 学研プラス, 2019
- ⑩「健全なる身体に健全なる精神: ユウェナリスの『風刺詩』第 10 編について」廣田麻子, 『大阪市立大学看護学雑誌 第 5 巻』 pp31-34, 2009



〔協力〕

身体教育医学研究所うんなん

〒699-1105 島根県 雲南市 加茂町宇治 328 番地
Tel : 0854-49-9050 / Fax : 0854-49-7050 / Web : www.shintai-unnan.com/

ユウエンタープライズ株式会社 (代表取締役 / 堀岡 忠昭)

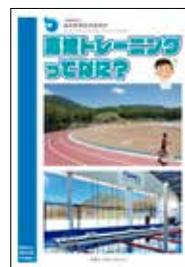
〒466-0827 愛知県 名古屋市 昭和区 川名山町 122
Tel : 052-759-4430 / Fax : 052-759-4431 / Web : www.uenter.co.jp

〔はしがき〕



本冊子は、令和 3 (2021) 年度の公益財団法人 身体教育医学研究所の委託事業「湯の丸高原高地トレーニング用プールの安全で効果的な活用に関わる調査研究及び健康プログラム開発業務委託」の一環として制作された一般市民、指導者、保健、スポーツ関係者等への啓発冊子です。

令和元 (2019) 年度:『高地トレーニングってなに?』A5 版, 全 32 頁 (4 色カラー)、令和 2 (2020) 年度:『「老化は脚から」を防ぐために - 健脚度システムと陸上・水中運動プログラム -』A5 版, 全 52 頁 (4 色カラー) に続く、3 冊目の啓発冊子となります。



令和元 (2019) 年度
『高地トレーニング
ってなに?』



令和 2 (2020) 年度
『「老化は脚から」
を防ぐために
- 健脚度システムと
陸上・水中運動
プログラム - 』

本冊子では、中高年を主体とした「健康スポーツ」のあり方と、安全のために守るべき注意などを中心に論述・構成してあります。

健康の意味、スポーツ本来の姿、いろいろな健康スポーツの特徴と実践にあたってのワンポイントレッスンなどが、親しみやすいイラストと共に示されています。

本冊子が、全国各地の中高年の方々の健康スポーツの様々な実践の場で役立ち、一人ひとりの健やかで実りある日々結びつけば幸いです。

令和 4 (2022) 年 3 月

一般社団法人
東京健康リハビリテーション総合研究所 代表理事 / 所長
東京大学 名誉教授 武藤 芳照

〔編集・製作委員会 (一般社団法人 東京健康リハビリテーション総合研究所) 〕

武藤 芳照、小川 誠、芦田 由可里、山本 久子、棟石 理実
〒113-0033 東京都 文京区 本郷 7-2-12 スカラグリジア 1001 号
Tel : 03-6801-5301 / Fax : 03-3816-1139 / Web : www.kenko-reha.jp

発行

令和4(2022)年3月31日



公益財団法人

身体教育医学研究所

Physical Education and Medicine Research Foundation

〒389-0402 長野県 東御市 布下 6-1

Tel / Fax : 0268-61-6148

Web : pedam.org