

楽しいフィットネスプログラム～その2 ラケットテニスで心地良い汗をかこう



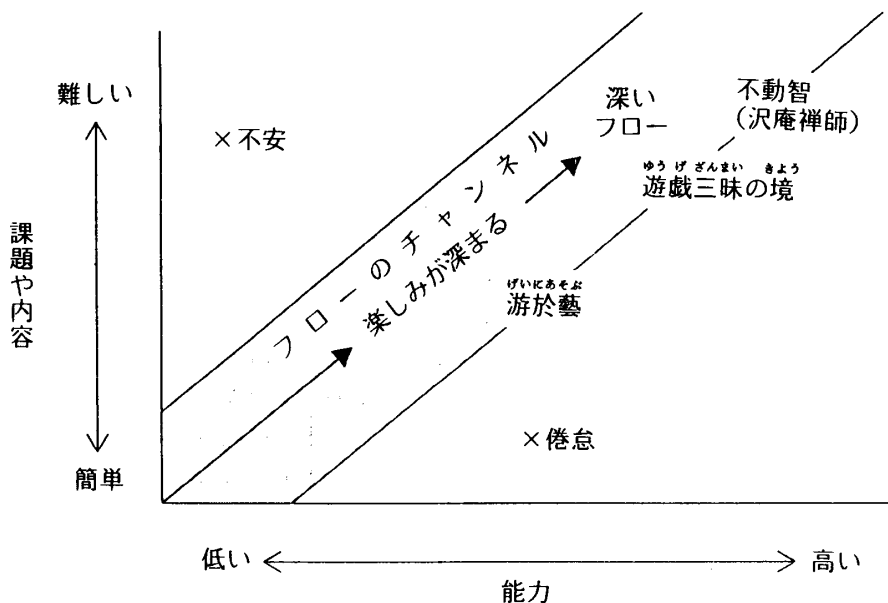
武蔵丘短期大学 健康生活科
健康・体育専攻
助教授 加納 弘 二

「楽しさ」の多義性のなかで自分の健康を感じるには

運動やスポーツをすることによって本当に人間は健康になるのでしょうか。もちろん呼吸器系や循環器系に疾病のある人だけでなく、他の病気のある人やけがをしている人は体を動かして汗をかくことは健康どころか逆に病気を重くしたりしかねません。また病気のない健康な人でも、運動量、頻度、強度によってはけが等の傷害を起こす危険性があります。スポーツ選手にみられる疲労骨折や慢性の腰痛等はその例でしょう。それではなぜ一流選手やプロ選手はそこまでやってスポーツをするのでしょうか。それは彼らが健康を第一の目標にしてスポーツをしていないからです。彼らのもっとも重要な目的であり、楽しみは勝つこと、記録をつくること、名声を得ること、お金を得ることです。健康であることがその目的達成のための大前提であるのですが、うまくコントロールできている人はそう多くはないようです。

それでは、私たち一般人はどのように運動・スポーツを楽しみ、健康というものを考えたらよいのでしょうか。現在、私たちの回りをみると、多種目のスポーツ大会が地域レベルから全国レベルまで、小学生から一般成人や高齢者までの年齢層にわたって開催されています。これまである程度の運動技術を身につけている人はそのような大会をめざしてどんどん参加できるのですが、日頃からあまり運動になじみのない人はよほどの機会や人間関係に恵まれないと無理でしょう。そこでまず運動を楽しむことから考えてみましょう。

図1 フローの概念



私たちは運動やスポーツをするときに「楽しい」とよく感じます。M. チクセントミハイは「楽しむということ」という著作の中で「フロー・モデル」を提示しています。それは図のように運動やスポーツをする人の技術や運動能力と行おうとする課題や内容が適切であれば楽しみが深まることをいっています。能力の高い人があまりに簡単なことをすると退屈で早く飽きてしまい、逆に未熟な人が高度な技術に挑戦する時には非常に不安を感じ楽しむどころではなくなってしまいます。このことから運動やスポーツを私たちが楽しむにはまず自分の運動能力や技術がどの程度なのか自分で知っていなければなりません。あるいは実際やってみて「あー、自分はここまでならでできるんだ」と感じられるといいのではないのでしょうか。それから楽しむための目標なり課題なりを設定して実行するとよいでしょう。

●ラケットテニスの両方向性

今回のラケットテニスはもちろんリクリേഷョン的要素が非常に強いスポーツであり、誰でも手軽に楽しみながらできるものです。つまり本当のテニスなんてとてもできそうにないが、テニスに似たものを楽しむことができます。それと同時にこれからテニスを始めたい人のための導入にもなります。このときは用具やルールを徐々に本来のテニスに近づけていくことができます。またラケットテニスでテニスに必要なゲームの進め方や戦術なども練習することができます。

このようにラケットテニスは本来のテニスから離れる方向と本来のテニスに向かう方向があります。どちらの方向に向かって楽しむかは各自におまかせします。

第5回 平成8年10月12日(土)

栄養クリニックで一人ひとり正しい食生活を



武蔵丘短期大学 健康生活科
健康・栄養専攻
助教授 倉田 澄子

食事は、健康の維持増進に非常に大きな影響を与えます。正しい食生活の送り方を習慣として身につけていけばそれは一生の宝となります。

“正しい”とか“よい”食生活とはどのようなことか、という課題には、何を食べるのかといった食べ物の質や量の事、あるいは規則正しく取るといった生活リズムの事など、食事摂取の方法に関することから、誰と食べるのか、マナーはどうすることが良いのか、などテーマは広範囲にわたり様々あります。

“よい”と評されていることの多くは、科学的に調べ、実験、解析を行い、一応人体にとって良いと認められていることです。その中には、昔から経験的に良いと評価され、日常的に行っていることもあります。

しかし、まだ解き明かされていない課題もあります。例えば、食べ物の成分では、ある栄養素の生体内での変化や、未知の有効成分の存在、あるいは保存中や調理中での変化など、また食事のとり方では、孤食がなぜ好ましくないのか、家族そろって食事をとる方法はなど、家族や社会的な問題を含むものまであります。

さて、今回は食べ物摂取の方法、特に望ましい栄養摂取の方法を考えてみたいとおもいます。

望ましい栄養摂取の方法は、バランス良く食べることだといわれています。ここでいうバランスには、「摂取量のバランス」と「相互比率のバランス」とがあります。この両者について現在の問題点と留意点