

表1 エリクソンの心理社会的発達 の 8段階

	段 階	心理学的危機	好ましい結果
1	乳児期前後 (0～1歳)	基本的信頼 対 不信	信頼と楽観性
2	乳児期後期 幼児期前期 (1～3歳)	自律性 対 恥・疑惑	自己統制と適切さの感じ
3	幼児期後期 (3～6歳)	積極性 対 罪悪感	自的と方向：自分の活動を開始する能力
4	児 童 期 (6～12歳)	勤勉性 対 劣等感	知的・社会的・身体的技能の有能さ
5	青 年 期	同一性 対 同一性の拡散	自己を独自の人間として統合したイメージをもつこと
6	成人期初期	親密性 対 孤立	親密で永続する関係を形成し、生涯を託するものを決める
7	壮 年 期	生殖性 対 沈滞	家族、社会、未来の世代への関心
8	老 年 期	統合性 対 絶望	充足と自分の生への満足感

第2回 平成9年9月20日(土)

体操ではつつ



武蔵丘短期大学 健康生活科
健康・体育専攻
教授 森 喬 夫

第1部 トランポリンでリフレッシュ

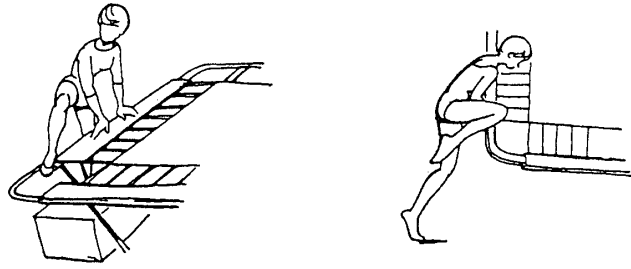
トランポリンは、運動が不得手な人でも、ほんのちょっと跳ぶタイミングやコツが分かると、面白いように空中高く跳び上がることができます。空中高く舞い上がることは、童心に帰ったような、楽しく、そして痛快感を湧き上がらせてくれます。トランポリンは、足だけではなく、腰、膝、背中、腹でも、自由に跳びはねることができる特徴を持っています。老若男女それぞれが個人の能力に応じて、いろいろな跳び方を楽しむことができます。

1. あがり方とおり方

(1) あがり方

台を置くとあがりやすい。又は、膝をかけてあがる。

図1



(2) おり方

片手でフレームをおさえて、その手に体重をのせてからゆっくりおりのようにします。

図2

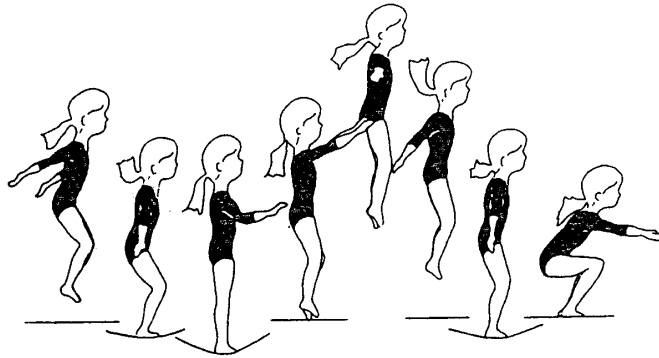


2. いろいろな跳び方

(1) 垂直跳びと停止

ベッドの中央に両足を軽く開いて立ちます。両腕を前から上方へ振り上げながら、ジャンプします。最初はジャンプのタイミングが合わないこともありますが、徐々に合ってくる。停止は、着地の際、膝を深く曲げるにより、止まることができます。

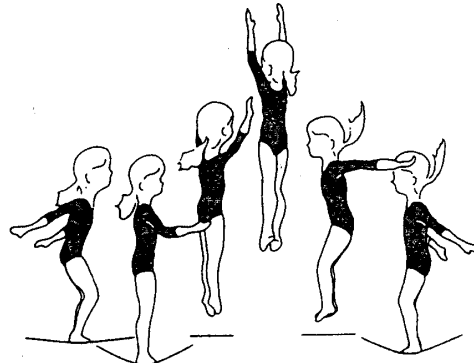
図3



(2) 1/2 捻り跳び

垂直跳びから、1/2捻りを行います。早く捻りすぎるとバランスをくずし、空中で不安定になってしまうので、あわてないでジャンプに合わせて、ゆっくり捻るようにします。

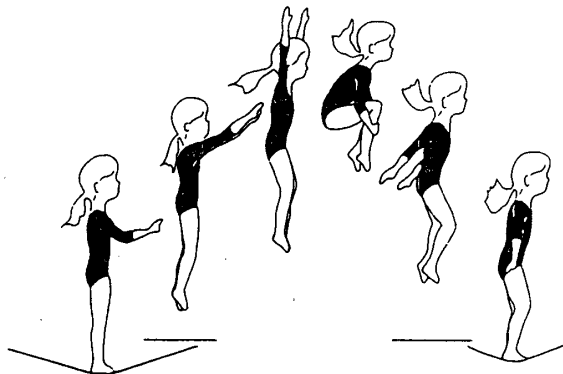
図4



(3) かかえ跳び

垂直跳びから、空中で両膝を両手でかかえ込みます。その際、空中で上手にバランスをとることがポイントになります。上体が前傾しすぎていると、バランスがくずれ、不安定になります。

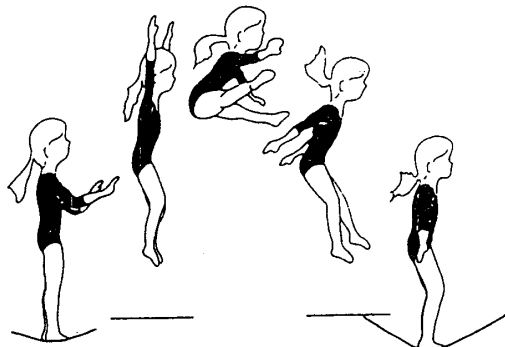
図5



(4) 開脚跳び

垂直跳びから、空中で両足を前に上げ、瞬間的に開脚姿勢をとります。空中で上手にバランスがとれると、連続して何回も行うことができます。

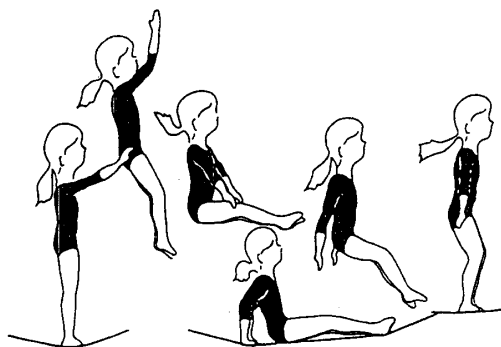
図6



(5) 腰落ち

垂直跳びから、長座姿勢で着床します。着床する際、両手、両脚、腰を同時に着くことが上手にできるコツです。脚が早く着いたり、腰が早く着いたりすると、バランスをくずしてしまいます。又、両手を着くの忘れてもバランスをくずし、不安定になります。

図7



第2部 パートナー体操でリフレッシュ

体操を定期的に行っていると、いろいろな効果が現われて来ます。体力の維持・向上は元より、気分転換がはかれたり、疲労回復にも役立ちます。又、身体の柔軟性も養われ、精神的にも肉体的にも若返ります。今回の体操は、パートナー体操に的をしぼってみました。手具を使ったりして、いろいろな体操を行い、身体の

リフレッシュをはかりたいと思います。受講されている年齢幅、体力差、個人差がありますので、各自で調整しながら、自分のペースで無理のないように行って下さい。

(1) 徒手体操

パートナー体操の一例

向かい合って、手をつないで腕をまっすぐ前にのばす。つないだ腕の上を乗り越えて、身体をひとひねりする。

図8



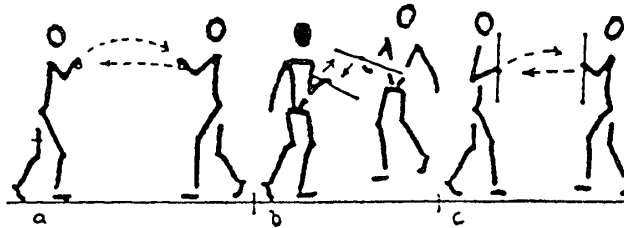
(2) 棒

パートナー体操の一例

2～3歩の間隔をあけて向かい合って立ち、棒を持って腕をまっすぐ前にのばし、棒を投げたりつかんだりする。

- a. 両手で棒を水平に持つ
- b. 片手で棒を水平に持つ
- c. 片手で棒を垂直に持つ

図9



(3) ナワ

パートナー体操の一例

2人が横に並び、外側の手でなわを回わし、同時に跳ぶ。

図10

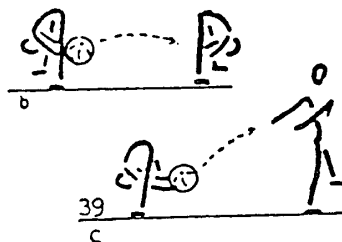


(4) ボール

パートナー体操の一例

開いた脚の間から、ボールをうしろに投げ、相手は胴体を曲げて、脚の間でボールを受け取る。あるいは、相手は立ち上がった姿勢で、胴体をひねりながらボールを受け取る。

図11



(5) 棒、ナワ、ボールを使ってグループ競争

参 考 文 献

- 「子どものトランポリン運動」(塩野尚文著 道和書院)
 「トランポリン」(浜田靖一、竹本正男、小田敏彰、共著 不味堂)
 「健康・体力づくり体操 実例1200」(ポフミル・コス著、福岡孝純訳 ベースボールマガジン社)

第3回 平成9年9月27日(土)

運動時の食と栄養

～おいしく食べて楽しく運動～



武蔵丘短期大学 健康生活科
 健康・栄養専攻
 助教授 本 多 由美子

現代ほど健康に関心のもたれている時代はないように思われます。

私たちのくらしは戦後は終わったといわれはじめた頃から大きく変わってまいりました。特に食生活の変化・肉体労働量の変化には目をみはるものがあります。医学の進歩・衛生環境の改善・栄養状態の改善により日本人の主要死亡原因は肺炎などの感染症によるものから悪性新生物・心疾患・脳血管疾患など三大成人病と呼ばれるものが占めるようになりました。このなかで、高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病などは遺伝素因を背景に有するものの、ライフスタイル病や運動不足病と呼ばれるように食事や運動といった生活習慣と密接な関係にあります。豊富な食品に囲まれ自由に選ぶことができるようになり、さらに機械化が進み、労働は軽くなるばかりですがストレスに悩まされることになりました。食べ過ぎは肥満を招き、生活習慣病を生み出しました。その結果医療費は嵩むばかりで、健康は国家的レベルで考えなくてはいけないところまで来てしまいました。日本人はどのぐらい食べているかを栄養素レベルでみたのが次の表です。

日本人の栄養素摂取年次推移

年		1950	'55	'60	'65	'70	'75	'80	'85	'90	'93
エネルギー	kcal	2098	2104	2096	2184	2210	2226	2119	2088	2026	2034
タンパク質	総	g 68.1	69.7	69.7	71.3	77.6	78.1	82.9	79.0	78.7	79.5
	動物性	g 17.6	22.3	24.7	28.5	34.2	34.8	40.4	40.1	41.4	42.2
	植物性	g 50.5	47.4	45.0	42.8	43.2	43.3	42.2	38.9	37.3	37.3
脂肪	総	g 18.3	20.3	24.7	36.0	46.5	55.2	55.6	56.9	56.9	58.1
	動物性	g —	6.5	8.6	14.3	20.9	26.9	26.9	27.6	27.5	28.3
	植物性	g 18.3	13.8	15.6	21.7	25.5	28.3	28.7	29.3	29.4	29.8
糖質	g	415	411	399	384	368	335	309	298	287	285
ミネラル	Ca	mg 276	338	389	465	536	552	539	553	531	537
	P	g 1.87	1.37	1.33	—	—	—	—	—	—	—
	Fe	mg 47	14	13	—	—	10.8	10.4	10.8	11.1	11.2
	NaCl	g —	—	—	—	—	13.5	12.9	12.1	12.5	12.8
ビタミン	A	IU 2348	1084	1180	1324	1536	1889	1986	2188	2567	2603
	B ₁	mg 1.49	1.16	1.05	0.97	1.13	1.39	1.37	1.34	1.23	1.22
	B ₂	mg 0.72	0.67	0.72	0.83	1.00	1.23	1.21	1.25	1.33	1.34
	C	mg 101	76	75	78	96	123	123	128	120	117

* どんなことに気がつかれましたか。

「国民栄養調査」