

我々は、コロナ禍で色々な体験をし、幅広く学ぶことができました。その中でもまっくに関わることは、「いかにカラダづくりをしておくべきか」です。今回のことで体力がある人は症状が軽いことと今後も同様の伝染性の疾患が流行するであろうという予測ができました。その備えとして「体力づくり」は欠かせません。

子どもはもとより、ご両親のカラダづくりも同時に大切です。今回は、大人のカラダづくりについてのアドバイスをいたします。



## 1. 始める前の服装と運動

運動をして「体力をつけよう」とするとどうしても張り切りがちですが、その方がマイナスになることが多いのであまり張り切らないことです。まず、服装ですが、これから寒くなってきますので、厚着をすることです。運動するにつれカラダが温まってきたら体温の上昇に合わせて少しずつ脱いでいきます。つまり、運動後のカラダの状態での服装ではなく、運動前の状態に合わせます。

また、運動は、軽すぎると思う程度から始めます。いきなり体幹部の前屈、側屈、捻転などはいけません。日ごろの運動量によりますが、あまりカラダを動かしていない人は、3分くらい歩く程度から始めます。次に軽いジョギング、カラダが少し温まったら60~70%くらいの強度で前屈、側屈、捻転、膝屈伸(90~120度)をします。最初にストレッチを行ってはいけません。縮むことしかできない筋肉にとってストレッチは「伸ばす」という、最も負荷の大きい運動だからです。

## 2. 運動内容や頻度、負荷

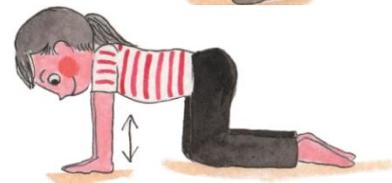
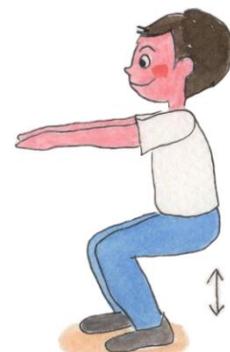
ここでは、ジョギングを中心にアドバイスしますが、心構えとしては、頑張らないことと適当に行うことです。健康のためのジョギングであれば、60~70%程度、脈拍が130前後(年齢による)程度がいいとされています。

このやり方を20分くらい継続します。その次に5分くらい腕立てやスクワット(まげ角度は120度以内)などを行います。また、スクワットをするのであればこの時に行うと効果があります。

これらの内容を2~3セット行うと筋力強化よりも全身の血液循環や呼吸機能の向上および半年くらい続けると血圧の低下が期待できます。

また、疲労回復や睡眠、いいコンディションづくりにも役立ちます。

繰り返しになりますが、①頑張らない、②最初にストレッチをしない、③60~70%くらいの負荷で行う、などを心がけてください。



## 3. 仲間をつくる

「運動することがカラダにいいこと」は、説明の必要はありませんが、一番の難点は「継続できないこと」です。継続するには、①仲間をつくること、②休みたいときは休むこと、③飽きたら運動内容(種目)を変える。など、常に気分転換を図ります。大切なことは、とにかく簡単に楽な運動を20分間続け、それを2セット以上行うことです。毎日やる必要もありません。1日おきとか2日おきで十分です。雨の日やあまり寒い日は休みます。休む勇気を持つことが続くコツでもあります。

