

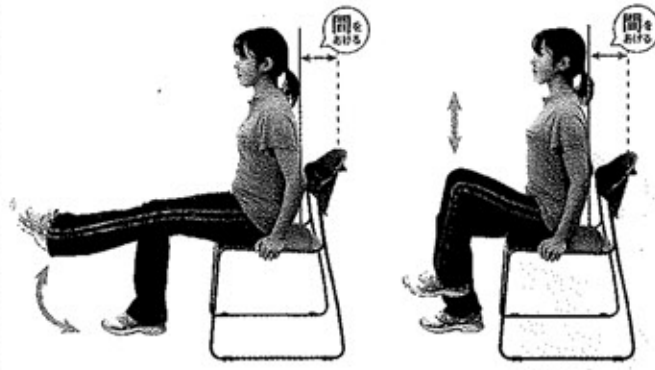
# Q&A これでなっとく使える健康 スポーツサイエンス

和歌山大学教育学部教授 体育学博士 本山貢



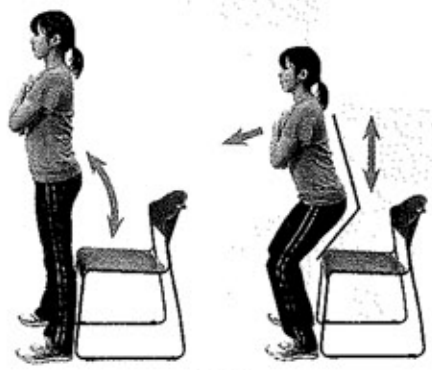
## ⑪ 災害に備えておくべき体力とは？

### 震災を受けて特別版



【図2】

【図1】



【図3】

未曾有の大災害となった東日本大震災では、多くの方々が犠牲になりました。ここに謹んで哀悼の意を表するとともに、被災された方々に心からお見舞い申し上げます。この災害では、多くの高齢者が犠牲になったことで、改めて高齢者が災害前に備えていなければならぬことが痛感させられました。地震大国である日本の防災マニュアルのほとんどが、危機管理や防災

訓練計画・情報通信対策等であり、特に高齢者が備えておかなければならない防災のための体力についてはほとんど見当たりません。しかしながら、災害時には、大きな力を発揮して身を守り、津波や土砂に巻き込まれないように素早く走り、時には飛び跳ね、高台まで逃げなければならぬなど、高齢

者にとってほとんど機能が失くなった筋肉の究極な動きが突然、要求されるのです。機敏な動作ができなくなった高齢者はほとんど見当たりません。しかしながら、災害時には、日ごろからのようなトレーニングを行っていただければよいのでしょうか。

筋肉は加齢とともに細く弱り、大きな力を発揮することができなくなり

大きな力が発揮できなくなり、飛んだり跳ねたり、瞬発的な素早い動作ができなくなっていくことを多くの方々が実感しているはずです。

高齢者は、健康づくりのためにウォーキングを実践している方が多いようです。しかし、ウォーキングだけでは、速筋繊維の老化を食い止めることができないのです。

では、速筋繊維をトレーニングするために、素早い動きで驚かすからトレーニングをしていけば良さを思うかもしれませんが、高齢者には不向きです。このようなトレーニングをする前に、ひざや腰など関節の傷

害が生じてしまいます。速筋繊維を鍛える安全で効果的なトレーニング方法は、筋肉に力をできるだけゆっくりと入れながら、動作を繰り返す筋力トレーニングを行うことです。たとえば、椅子に座り4秒かけてひざを持ち上げ、4秒かけて元に戻す動作をゆっくりと10回繰り返す、6〜7回目を「ややきつい」と感じる程度で行うのです。

【図1】特に、太もも

前面の大股四頭筋のたいたいしどうきんと、腰椎と大腿骨をつないでいる大腰筋(だいようきん)を鍛えることが重要です。【図1】〜【図3】に示した運動を毎日行ってみましょう。さらに10〜20秒程度の段差を利用して、昇り降りするステップ運動も効果的です。ただし、徹底してゆっくりと行います。できれば5分〜10分間連続してするのがいいでしょう。これ

れらの運動を行うと、2〜3カ月後には速筋繊維が強くなるばかりか、筋肉が肥大して大きな力が発揮できるようになります。

いつでも素早い動作ができる準備万端の状態となります。

いつの日か南海・東南海大震災が発生する可能性があると言われています。今日からでも災害に備えて速筋繊維を鍛える筋力トレーニングを行っておきましょう。