

一昨年は「冬に適した5つの運動」を昨年は「運動の重要性、効果」を説明しました。今回は「年代別運動・スポーツの楽しみ方」を紹介します。「健康」は夢をかなえるためのひとつの資源です。健康で文化的な生活を送るためにはライフステージに合わせた体力づくりが必要です。体力づくりのヒントとして役立てて下さい。

ライフステージ	運動・スポーツの楽しみ方	楽しみ方のポイント
少 年 期 (13~18歳) 青 年 期 (19~30歳)	自らの興味・関心に合ったスポーツを生涯にわたって継続的にやるようにするには、学校での運動部活動やサークル活動はもとより、地域のスポーツクラブ等に積極的にかつ自主的に参加しましょう。	・興味・関心の様々なスポーツを経験しましょう。 ・日常生活の様々な場面で運動・スポーツを実践し、体力の向上や健康の増進を図りましょう。 ・職場や地域のスポーツ活動に積極的に参加しましょう。
壮 年 期 (31~44歳)	週末を活用するなどスポーツを主体的に生活に根付かせてみましょう。またスポーツから離れる傾向もあり、肥満傾向も増加してくることから、ウォーキングやジョギング、水泳などの運動・スポーツ活動や筋肉トレーニングなどに取り組んでみましょう。	・地域や職場、スポーツクラブに参加するなど、仲間や友人とのスポーツ活動を楽しみましょう。 ・家族とのふれあいを大切にし、家族みんなでスポーツ体験や自然体験を楽しみましょう。 ・運動・スポーツや栄養、休養などの必要性を理解しましょう。
中 年 期 (45~64歳)	配偶者や家族、仲間との交流を楽しみながら運動できるウォーキングやジョギング、サイクリングのほか、軽スポーツ、水泳などに取り組んでみましょう。	・健康で豊かな生活のため、継続して実施できる運動・スポーツ活動を実践しましょう。 ・健康診断を受診し、自らの健康管理を行いながら運動・スポーツ活動に親しみましょう。
高 齢 期 (65歳以上)	家族や仲間、世代間を超えた人々と運動や趣味を通じて積極的に交流を図りましょう。また自らの健康づくりに心がけるとともに、体力の衰えを防ぐためにも、楽しみ方を工夫し、主体的に運動・スポーツ活動に親しみましょう。	・日常生活の中で、栄養バランスがとれた食事を心がけましょう。 ・日常生活の中で行う清掃などの家事も運動の一つとして、軽度な運動の機会を増やすようにしましょう。 ・仲間や世代間を超えた人々との交流を持ち、地域の活動にも参加しましょう。

◆年代別お勧めエクササイズ

ストレッチは 10 秒 2 セット、筋トレは 10 回 2 セット行いましょう！

全世代におすすめエクササイズ

背中・脚うらストレッチ 体幹前屈・膝・足首・股関節の柔軟性アップ	腰ひねりストレッチ 体幹回旋の柔軟性アップ
 片側の脚を前に出し、膝を伸ばした状態でつま先をあげ、身体を前屈する。	 両肩を床にしっかりつけたまま、腕の付けのあたりから、腰を捻る。

20 歳代～40 歳代おすすめエクササイズ

ジョギング 脚力強化・骨粗鬆症予防	ジャンプスクワット 全身の筋力強化・骨粗鬆症予防	プランク 腹筋・背筋筋力強化
 ダイエット目的の場合は 20 分以上行う。 頻度は、週 2～4 回	 ① 足を腰幅より少し広く開き、お尻を後方に引きながら、太ももが床と平行になるまでしゃがみこむ。 ② 両足でジャンプし、着地する。	 うつ伏せになり、両肘を曲げて床につける。手はこぶしを軽く握り前方へつき、つま先だけを床につけ、腰を浮かせる。 頭から足先まで一直線になるように腰を浮かせて、10 秒間キープする

50 歳代～おすすめエクササイズ

ウォーキング 脚力強化・骨粗鬆症予防	かかと上げ下ろし 骨粗鬆症予防	スクワット 脚の筋力強化	四つ這いバランス 腹筋・背筋強化
 高血圧改善には、 1 回 30 分以上を 毎日行う。	 脚を揃えて立ち、かかとを上げつま先立ちになる。力を抜き、かかとをストンと落とし、骨に刺激を加える。	 脚を腰幅より少し広く開き、お尻を後方に引きながら、太ももが床と平行になるまでしゃがむ。	 四つ這い位をとり、左手と右脚を上げた状態で 10 秒間キープする。 頭から足先まで一直線になるように意識する。反対側も行う。