



中西 茂巳

奈良工業高等専門学校 寮務主事

先日、奈良高専が間もなく半世紀、50周年を迎えることが話題に上がり、私自身の中で思い浮かんだことがあります。偶然と言うか私の人生を決めたと言っても過言ではない柔道との出会いが同じ昭和39年の小学校4年生の時でした。当時の強烈な記憶ですが、運動音痴で肥満児の私が父親から強制的に道場に連れて行かれ、いやいやながら稽古を始めたのが現在に至っています。

そこで、現役選手生活を終えたときに感じたことを少し紹介し、健康について考えてみたいと思います。運動選手の大半だと思いますが、現役を終えた時に体重が増加、筋肉が脂肪に代わって体型が激変していきました。年齢が上がるごとに体重の維持の難しさ、筋力の低下、疲労の回復の遅さを実感することが多くなってきます。これは、運動選手に限らず一般的に見ても言えることだと思います。

### 健康的に生活する

私自身の経験を少し紹介すると、約15年前に体の変調が起こり生活を見直すことを考えてみました。まず、体重の維持、食事の改善、運動量についてですが、うまく見直すことができ現在は特に体の変調は見当たりません。そこで、健康な生活を送るために必要な1週間の運動量について考えてみると、世界的基準値とされるのが2000KCalで、統計上平均的な生活の中で歩行やスポーツなどの運動による1週間の消費カロリーは、1400KCalで、基準の3分の2にしか達していないといわれています。1週間の運動量2000KCalを1日に換算すると約300KCalになり、これを運動で消費するには、キャッチボールで50分、ゴルフ1ラウンド、テニスの壁打ち30分や、ボーリングでは9ゲームで、歩行で約90分1万歩、速歩60分、ジョギング約40分となっており、これを見ると一般的には毎日実践することは難しいと思われます。そこで、

自らの体力、年齢に応じて適度な運動を続け、体力を養うことが健康な生活に結び付くと考えられます。

### 発育段階に応じたトレーニング

ここで少し、学生の諸君に現時点で運動をどれくらいの割合で行っているか、生活の中に今後どのように運動を取り入れていけばいいか、参考にしてもらいたいと思います。人の体はたえず新陳代謝が進行し刻々と変化していて、この時間的経過による変化が年齢と体力という形で現れてきます。機能においては著しく発達する時期が異なり、神経系の発達は乳幼児期から児童期(0~2歳ぐらい)に最も著しく、呼吸・循環系の発達は男子では10歳ごろからはじまり、14~15歳で最も著しく、16~18歳でほぼ成人の域に達するといわれ、一方女子では12~14歳で頂点に達し、それ以後停滞の傾向を示します。筋持久性は男子では12~13歳で最も著しい発達をとげ、16から17歳で最高に達し、筋力では、16~17歳ごろ最も顕著な発達をとげ、20歳で最高に達します。女子では、12~14歳ごろから停滞現象がみられ、以上は発育に伴う発達をみたわけですが、最も著しいトレーニング効果の現れる時期、すなわちトレーニングの至適年齢はどの時期にみられるかが問題です。

水泳のように高度の技術を必要とする競技に例をとると、USA水泳協会はエイジグループ制というトレーニングシステムを採用し、7~8歳から水泳トレーニングをはじめた、すると17~18歳ですでに世界記録を更新するほどに発達することがわかりました。この結果から水泳では年少のうちには十分なトレーニングを行わなければ世界の高い水準で活躍できる選手の育成が不可能であると言われました。これは水泳という競技のトレーニング至適年齢は低年齢にあることを示すもので、神経の発達は7~10歳ごろが頂点であり、12~13歳ごろから筋持久性や全身持久性が発達しだし、16~17歳で成人の域に達し、筋力も16~17歳ごろに著しい発達をはじめると考えると当然の結果とも考えられます。この結果から学生諸君の年齢からみても一番適した時期にいることは間違いありません、自分自身が生活の中で今どれくらい運動をしているか少し考えてみることも必要であると思います。体育の授業やクラブ活動はもちろんのことですが、交通機関が発達した現在、少し工夫をして時間に余裕を持ち歩くことを取り入れることなどを実践してみてもどうでしょうか。社会に出ていくとスポーツをする機会が激減することは間違いのないことです。できるだけ運動の必要性を考え、どんなことでも良いので自分自身で工夫し実践してほしいと思います。私自身がやっていることですが、朝約1時間ウォーキングを15年ほど続けていますが、絶対休まない決めてではなく、無理をするよりも三日坊主でもいいので三日やって一日休み、また三日やっていけば良いと思います。余裕を持ち長く続けることが必要だと思います。

上手くなろう、速くなろう、強くなろうと思うことは当然だと思いますが、ある意味それだけを目標にすれば継続する妨げになる可能性があると思います。億劫にならないためにも歩くことや、なるべく階段を利用するなどの小さなことを実践すればいいと思います。最後になりますが、今、私自身運動に対してコンプレックスがあった小学校4年生の時、強制的に道場に引っ張って行ってくれた父に感謝しています。