

コロナ渦の中、テレワークで出勤が減った人はいませんか？加えての外出自粛生活、なかなか体を動かすチャンスを作ることが難しい毎日を過ごしているかもしれません。そんな中、「体力が落ちたな～」「少し動いただけで疲れを感じるようになったな・・・」「すぐ息が上がるようになってしまった」などの言葉を耳にすることが多くなったように思えます。

体力とは

活動的な毎を送るためには、体力は欠かせません。では、皆様にとっての体力とは、重い荷物を持ち上げる筋力のこと？それとも、ずっと走り続けることができるスタミナのことでしょうか？

一般的に、体力は2つに分類することができ、「運動をするための体力(行動体力)」と「健康に生活するための体力(防衛体力)」に分けられます。私達がよく口にする体力とは、「行動体力」のことで、体を動かすために必要な基本的な身体的能力のことをいいます。自身の力に合わせて、走ったり、飛んだり、瞬時に行動するなどの運動能力を指しています。これは、体力テストで測ることが可能です。

もう一つの「防衛体力」とは、健康な毎日を過ごすための体力で、体温調節、病気に対する免疫力やストレスに対する抵抗力のことを指しています。生活習慣病に関わる血圧、血液検査、身体測定などの値で表すことが可能です。

行動体力

長く運動を続けたり、ケガや障害をおこすことなく日常生活を送ることができる能力

- ・行動を起こす能力:「筋力」、「垂直跳び」、「立ち幅跳び」などの瞬発力
- ・行動を持続する能力:「筋持久力」、「全身持久力」
- ・行動を調節する能力:「敏捷性」、「平衡性」、「巧緻性(こうちせい:精巧で緻密なさま)」「柔軟性」

防衛体力

私達を取り巻く様々なストレスに耐え、健康を維持しようとする調整能力

- ・ホメオスタシス(恒常性):外部環境が変化しても内部環境を常に一定に維持しようとする能力
- ・適応性:外界からの刺激に対してしなやかに適応する能力
- ・免疫力:様々な病原菌やウイルスに対する抵抗力



活動量や運動のチャンスが減って落ちるのは、「行動体力」です。

「行動体力」と「防衛体力」はつながっていますが、今回は、今の自身の「行動体力」を見直すきっかけとして、「自分でできる簡易体力チェック」をご紹介します。



簡易体力チェック

一般的な体力テストでは、専門的な知識や機器が必要になるため、今回は自分でできる簡易体力チェックをご紹介します。自覚しにくいご自身の体力をチェックし、現在の生活を振り返ってみましょう。

*体調不良、寝不足、痛みなどがある時は無理をせず、体調の良い時に行いましょう。また、良い結果を出すために勢いをつけたり、頑張りすぎたりすると、逆に筋肉を痛めてしまう危険性があります。無理のない範囲で行いましょう。

(1)柔軟性

柔軟性が低いと、関節可動域が狭くなり怪我をしやすくなります。そして関節可動域が狭くなると血行が悪くなり、筋肉の張りやコリ、痛みなどの原因になることが考えられます。

また、筋力の硬直は代謝の低下などにもつながり、肥満の原因にもなります。加えて、「座りっぱなし」や「同じ姿勢を長い時間維持する」などの勤務形態では、「肩こり」や「腰痛」などの症状が出やすくなります。

柔軟性を改善することで、「肩こり」「腰痛」などの緩和、改善が期待できます。

【腰背部・太腿背部の柔軟性チェック】

立った姿勢で、息を吐きながら、また膝を曲げないように、ゆっくりと体を前に倒します。

立った姿勢が不安定な人は、座位で行ってみましょう。

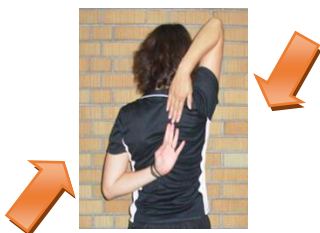


指先でつま先がつまめる	◎ とても良い
指先がつま先につく	○ 良い
指がつま先につかない	△ 頑張りましょう

【肩の柔軟性チェック】

左腕を上から、右腕を下から背中へ手をまわし、背部で手を合わせます。両手がつかめるか、どの位重ねる事ができるか、届かないかなどのチェックをしましょう。

左右どちらもチェックし、片方のみがつく場合は、肩の柔軟性に左右差がある事がわかります。



握手ができる	◎ とても良い
指先がつく	○ 良い
両手がつかない～	△ がんばりましょう

(2)バランスチェック

バランス能力とは、不安定な状態から速やかにバランスを回復させる調整力の事をいい、体幹の筋力のバロメーターとして、とても大切な位置づけを持っています。バランス能力が低下すると、不安定になる事で転倒しやすくなったり、電車の中でもバランスを崩しやすくなってしまふ事が考えられます。

体幹を鍛える事、また足の裏で踏ん張る力を意識することが大切なポイントです。

【閉眼片足立ち】

目を閉じた状態で、どの位の時間を片足立ちできるかの測定です。両手を腰にあて、目を閉じて、片方の足を上げ、片足立ちになりましょう。上げた足は軸足に触れないよう注意しましょう。



また、両手を伸ばした範囲内には物を置かないようにしましょう。左右、交互に測定します。

***閉眼片足立ち 評価表**

出典：中央労働災害防止協会 THP 体力測定評価基準より引用

【男性】

(単位/秒) **【女性】**

(単位/秒)

年齢	1	2	3	4	5	年齢	1	2	3	4	5
	劣ってる	やや劣ってる	普通	良い	とても良い		劣ってる	やや劣ってる	普通	良い	とても良い
20～24	～6	7～21	22～66	67～204	205～	20～24	～6	7～20	21～64	65～199	200～
25～29	～5	6～20	21～64	65～200	201～	25～29	～5	6～20	21～63	64～196	197～
30～34	～5	6～16	17～51	52～156	157～	30～34	～5	6～16	17～53	54～167	168～
35～39	～4	5～14	15～44	45～133	134～	35～39	～4	5～14	15～47	48～148	149～
40～44	～4	5～12	13～37	38～110	111～	40～44	～3	4～12	13～41	42～127	128～
45～49	～3	4～10	11～30	31～87	88～	45～49	～3	4～10	11～34	35～105	106～
50～54	～2	3～8	9～24	25～66	67～	50～54	～2	3～8	9～27	28～80	81～
55～59	～2	3～6	7～17	18～44	45～	55～59	～2	3～6	7～19	20～55	56～
60～	～1	2～4	5～10	11～24	25～	60～	～1	2～4	5～11	12～28	29～

(3)脚筋力

脚筋力は、全身の筋力との相関があるといわれています。歩行や階段の昇降など、日常生活での活動の多くは脚を使うため、活動量が低下していると脚筋力が低くなる可能性が高いといわれています。脚筋力を測定し、ご自身の体力、活動量、筋力バランスをチェックしてみましょう。

【30秒椅子立ち上がりテスト(CS-30テスト)】

①用意するもの：

- ・肘掛け、キャスターのない(床から座る部分までの)高さ 40cm程の椅子
- ・ストップウォッチ(キッチンタイマー、スマホのタイマーなどでも可)
- ・実施する際は、踵の低い靴、もしくは靴を脱いで行う。

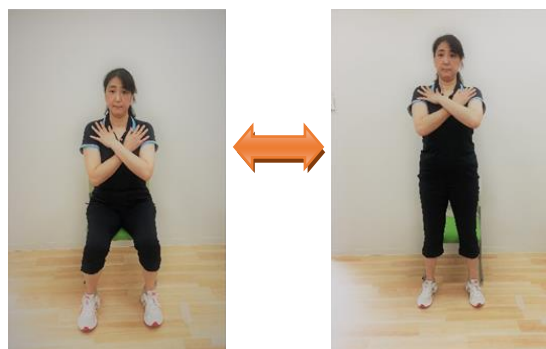
②測定時の注意ポイント

- ・測定前に 5～10 回の練習を行う。
- ・スタートする時、座った時は、少し前屈みで良い。また、立ち上がった時は、背筋、腰、膝を伸ばす。

③測定方法

- 1.椅子に浅く座り、両膝は握りこぶし1つ位に開く。踵を少し引いた状態で脚をしっかり床につける。
- 2.両手を胸の前で組み、胸につける。(腕の反動は利用しない。)
- 3.少し前屈みの姿勢で行う。

④「用意!」「スタート!」の合図で、30秒間、両膝が完全に伸展するまで立ち上がり、素早く座位姿勢に戻るを繰り返す。測定は1回とする。



*脚筋力(CS-30) 評価表

【男性】

(回/30秒)

	1	2	3	4	5
男	劣ってる	やや劣ってる	普通	良い	とても良い
20~29	22 以下	23~27	28~32	33~37	38 以上
30~39	20 以下	21~25	26~30	31~36	37 以上
40~49	19 以下	20~24	25~29	30~35	36 以上
50~59	17 以下	18~21	22~27	28~31	32 以上
60~64	13 以下	14~19	20~25	26~31	32 以上

【女性】

(回/30秒)

	1	2	3	4	5
女	劣ってる	やや劣ってる	普通	良い	とても良い
20~29	17 以下	18~22	23~28	29~34	35 以上
30~39	17 以下	18~23	24~28	29~33	34 以上
40~49	16 以下	17~22	23~27	28~33	34 以上
50~59	15 以下	16~19	20~24	25~29	30 以上
60~64	13 以下	14~18	19~23	24~28	29 以上

出典:天理大学体育学部体力学研究室 中谷敏昭教授 HP より引用

柔軟性、バランスチェック、脚筋力、皆様の測定結果はいかがでしたか？

忙しい毎日、運動する時間を作ろうと思うと、なかなか難しいと感じることが多いかもしれません。

来月の健康ニュースは、上記の測定結果の改善メニューをお届けしたいと思います。

引用・参考:

厚生労働省 e-ヘルスネット、健康長寿ネット、中央労働防止協会、

天理大学体育学部体力学研究室 中谷敏昭教授 HP

健康運動指導士 蓮見美加監修