

第1章

体力について

1 体力の定義・構造

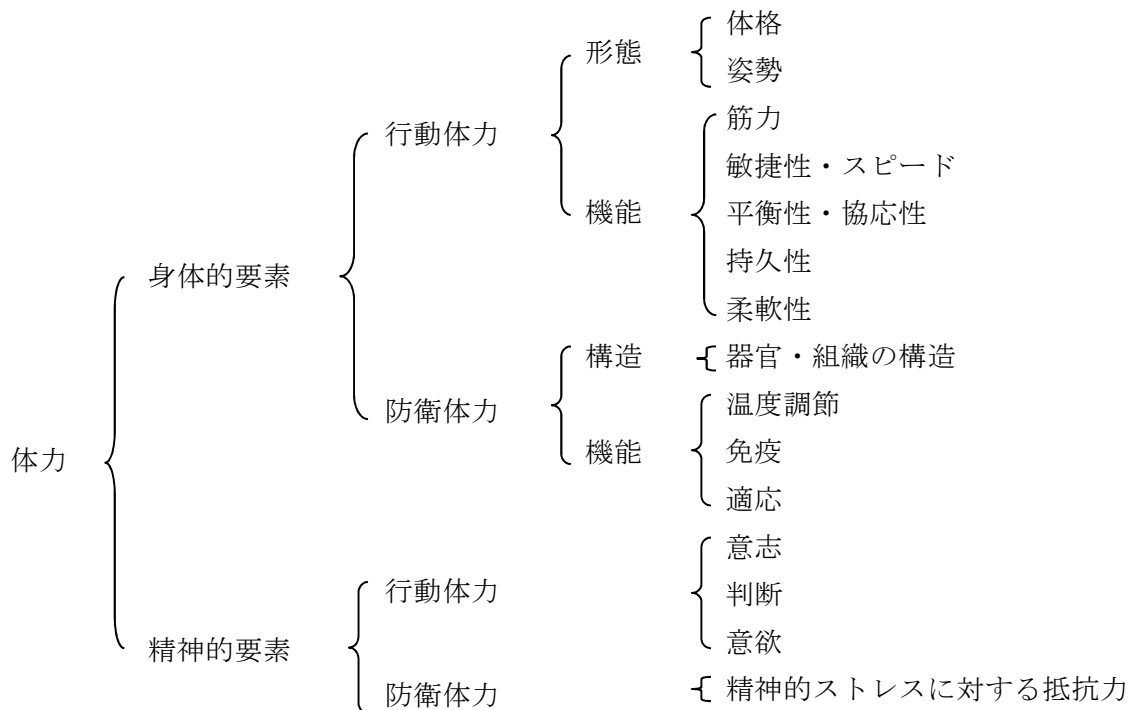
人間の体は、脳・神経、骨格と筋肉、感覚器、呼吸器、消化器、泌尿器、生殖器と内分泌、血液と循環器等によって構成されている。

体力とは、この身体の総合的な力である。身体の総合的な力を発揮して活動する能力が運動能力であり、体力と運動能力は、相互に密接に関連している。

また、体力は、身体的要素と精神的要素に分類され、それぞれ行動体力と防衛体力から構成されるが、相互に密接に関連している。

体力テストで測定できるのは、身体的要素のうち、行動体力の筋力、スピードや柔軟性等、測定可能な部分である。

体力の構造は、一般的に以下のように示されている。



出典：猪飼道夫「運動生理学入門」杏林書院 1969 年

2 体力の意義

(1) 体力の重要性

体力は、人間のあらゆる活動の源であり、物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わり、人間の健全な発達・成長を支え、健康的で充実した生活を送る上で大変重要である。

(2) 人間の発達・成長における体力の意義

体力は、人間の発達・成長を支え、人として創造的な活動をするために必要不可欠なものである。したがって体力は、人が知性を磨き、知力を働かせて活動をしていく源であり、生活をする上での気力の源でもあり、体力・知力・気力が一体となって、人としての活動が行われていく。このように、体力は「生きる力」の極めて重要な要素となっている。

意図的に体を動かすことは、運動能力や運動技能の向上を促し、体力の向上につながる。同時に、病気から体を守る体力を強化してより健康な状態をつくり、高まった体力は人としての活動を支えることとなる。子供、特に小学校低学年以下の子供は、他者との遊びなどによる身体活動を通して、体の動かし方を体得し、脳の発達を促していくなど、体を動かすことと心身の発達が密接に関連している。

このように、体を動かすことは、身体能力を向上させるだけでなく、知力や精神力の向上の基礎ともなる。したがって、体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源であり、病気への抵抗力を高めるなどの健康維持のほか、意欲や気力の充実に大きく関わっており、人間の発達や成長を支える基本的な要素である。

(3) 次代を担う子供たちに求められる体力

子供達に求められる体力は、「運動をするための体力」と「健康に生活するための体力」の二つが挙げられる。また、体をよく動かすことが意欲や気力を高めるように、体力の向上は、気力、意欲、精神的ストレスに対する強さや思いやりの心などの精神面に好影響を与える。したがって、心と体を一体として体力を向上させていくことにより、精神的な面も充実していく。

● 運動をするための体力

運動をするための体力とは、調整力、瞬発力、持久力などを要素とし、運動をするための基礎となる身体的能力のことを指している。

これらの要素は、「体力・運動能力調査」により把握できるものである。求められる運動をするための体力については、子供によって一人一人異なり、明確な水準を示すことは難しいものの、今後の取組によって、運動に関わる身体の機能を高め、この調査における体力合計点の平均値をより一層高めていくことが必要である。

● 健康に生活するための体力

健康に生活するための体力とは、体の健康を維持し、病気にならないようにするための体力のことを指している。

具体的には、インフルエンザなどの感染症をはじめとする病気に対する抵抗力として捉えられるが、今日の子供たちの健康課題に照らし、こうした体力を表す指標としては、高血圧者の割合や血中総コレステロール値が高い者の割合、肥満傾向など、生活習慣病につながる要因や生活習慣病にかかっている者の割合などが考えられる。これらの値を現在より改善し、健康な状態で生活できる基礎的・基本的な体力を高めることが重要である。

● 健康寿命の延伸に向けた取組

我が国では、医学の進歩や生活環境の改善等により平均寿命が延び、世界有数の長寿国となる一方、疾病構造は変化し、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病が大きな割合を占めるようになった。

今後、高齢化の一層の進展に伴い、生活習慣病に罹患する人の増加が見込まれている。高齢期になっても生き生きと暮らすためには、若年のうちから生涯にわたる心身の健康づくりに取り組むことが重要である。

東京都は、平成 25 年 3 月に「東京都健康推進プラン 21（第二次）」を策定し、どこに住んでいても生涯にわたり心豊かに暮らせる社会を目指し、総合目標として「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を掲げている。そして、これらを達成するために、生活習慣病の発症予防や生活習慣の改善の取組を更に強化することとしている。

将来にわたって心身ともに健康な生活を送ることができるようにするために、子供の段階から習慣的に運動を行うなど望ましい生活習慣を確立し、体力づくりを推進することが重要である。