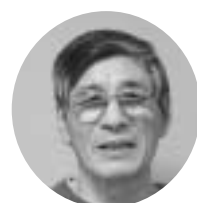




教えてください！ あなたのスポーツ健康法

安城市には、総合運動公園をはじめスポーツを楽しむことができる施設がたくさんあります。その中から今回は、スポーツセンターでトレーニングに励んでいた利用者お二人にお話を伺いました。



^{しげじ}
中嶋孜氏さん
(東栄町)

血圧が高かったので、医者に勧められて来るようになりました。ここには血圧を測定する機械もあるので、いつも利用しています。

ステップやバイクを中心にトレーニングをしています、必ず前後にストレッチ体操を行います。また定期的にショートプログラムや体力測定会に参加しながら自分の体調を確認しています。

普段、家ではできないことができるのがいいですね。



^{しげあき}
岡田重明さん
(錦町)



もともとはマーメイドパレスのトレーニングジムを利用していましたが、スポーツセンターができてからはこちらに通うようになりました。

主に、ここにある器具を使って歩いたりバイクに乗ったりして汗を流します。ジムに通うようになってから、すぐに体重が5kgほど減りましたが、それ以後はほとんど変化がありません。おそらくそれが最も自分に適した体重であり、ここに通うことで維持し続けられているんだと思います。



紹介します！ わたしたちのスポーツ健康法

本紙2005年10月15日号で募集した「教えてください！あなたのスポーツ健康法」。今回はランニングを通して健康な生活を送ってみえるという百石町の吉田裕之さん・祥子さん夫妻にお話を伺いました。

^{ひろゆき}
吉田裕之さん(50)
^{しょうこ}
祥子さん(46)夫妻(百石町)



裕之さん — 中学生の1500m走ではクラス最下位で劣等感の塊でした。ところが、高校生になって入部したスポーツ系のクラブで地獄のようなトレーニングを続けたら、クラスの2位に。それから、陸上競技がおもしろくなり専門的なトレーニングを積むようになりました。

就職後も実業団駅伝やマラソン競技会に出場し、記録更新の追及に没頭する毎日。しかし限界はすぐに現れ、いつしかオーバートレーニングからのけがで走れなくなる日が訪れました。

競技生活を退いた後、これまでの恩返しのつもりで指導者になろうと考え、スポーツの研修や研究会、学会に参加し、さらに公認審判員の資格も取得しました。しかし、競技をしていないことからの体重増、説得力に欠けるため選手の立場になれないもどかしさを痛感し、再び走りたいという気持ちがこみ上げてきました。こうして市民ランナーとして復活することになりました。

祥子さん — そんな夫の影響を受け、走り始めてみたものの、最初はすごく距離が長く感じました。ところがある時、一人で自分のペースで走ってみたら意外と楽しく走れたんです。それから少しずつ距離が伸びていき、安城市内をあちこち走



っては、「こんな所まで来ちゃった」と驚くくらい夢中になっていました。こうして走り続けていくうちに、いつしかフルマラソンに何度も参加するようになっていました。

わたしがマラソンに参加する時、もちろん記録を頭に入れながら走ることもありますが、それより「テレビに映りたい」とか「有名人に会いたい」などミーハーな理由が大きいんです。そうやって、気軽な気持ちで楽しく、リラックスして走ることがいいのかもしれないですね。

裕之さん — 楽しむランニングをするようになってから、小さな悩みやストレスが解消され、何事もプラス志向で考えられるようになりました。また、老若男女問わず人間的に尊敬できる素晴らしい仲間たちと出会うことができました。

先日抽せんで参加できる第1回の東京マラソンに出場することができました。これからも、フランスのメドックマラソンなど海外のユニークなマラソン大会に参加し、世界を視野に「友好の輪」を広げたいです。そしてエリートランナーとジョギング愛好家たちが一体となって喜びを分かち合えるような「地域交流クラブ」を創っていきたいです。

スポーツは「苦しい」ものではなく「楽しい」もの。そのことを、多くの人に伝えたい。そして、大人になってからも成長し続けることができるようなノウハウを広め、「生涯現役選手＝人間的成長」をめざす人たちをサポートしていきたいです。

陳がいつぱい

メタボリックシンドロームを防ごう!!

あなたはメタボ?

メタボリックシンドローム予防にも 歩け・ランニング運動 に参加しましょう

体力づくり
に、健康維持
に、そしてメ
タボリックシ
ンドロームの
予防に。各会
場に指導員がいますので、気軽に近く
の会場へお越しください。
期間▶4月1日(日)～10月14日(日)の毎週
日曜日／歩け運動▶午前6時30分から
約4kmの歩行、ランニング運動▶午前
6時から約5kmのランニング
※会場によっては多少時間が異なる場
合があります。



運動会場	歩け運動	ランニング 運動
安城北部小学校	●	●
今池小学校	●	●
作野小学校	●	●
作野公民館	●	
池浦公民館	●	
市体育館		●
中部公民館	●	
別所団地中央公園	●	●
市役所	●	
西尾若一王子社	●	●
大山公園	●	
赤松子供広場	●	
二本木小学校	●	
箕輪神明神社		●
高棚小学校	●	
祥南小学校	●	
東端町内会	●	●
農村センター	●	●
桜井小学校	●	●

■そのほかの歩けランニング運動
カキツバタ歩け運動▶5月13日(日)
しょうぶ歩け運動▶6月10日(日)
ハツ面山歩け運動▶7月1日(日)
デンパーク歩け運動▶9月16日(日)

問い合わせ▼

体育課(市体育館内) ☎(75)3535

市の施設をご利用ください

市内には、メタボリックシンドロームを予防する
のに適した機材や指導者を備えた体育施設がたくさ
んあります。
今回はその中から一部を紹介します。こうした施
設をうまく利用して日ごろの運動不足解消・健康増
進にお役立てください。

スポーツセンター



温水プール、アリーナ、トレー
ニングルームなどを備え、さまざまな
スポーツを楽しむことができます。
競技の練習、体力づくり、健康的な
ダイエット、リハビリテーションな
ど、幅広い目的にご利用ください。
(☎(75)3545)

マーメイドパレス

ごみ焼却施設の余熱を利用したレ
ジャー型温水プール。25m・流水・
造波などの各プールやウオータース
ライダーがあり1年間を通して水
泳・水遊びができます。また講習を
受ければトレーニングルームを利用
することもできます。

(☎(92)7351)



体育館



バスケットボールやバドミントン
などのできるアリーナ、卓球場、剣
道・柔道場、ランニングコースなど
があり、幅広くスポーツを気軽に楽
しんでいただける施設です。

(☎(75)3535)

メタボリックシンドロームと運動

愛知教育大学保健体育講座講師 寺本圭輔^{けいすけ}

最近、「メタボリックシンドローム」という
言葉をよく耳にします。昨年の流行語大賞
のトップテンにも選ばれました。では、メタ
ボリックシンドロームとは？

高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣
病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、
肥満、特に内臓に蓄積した脂肪によるものが
原因であることがわかってきました。この
ような内臓脂肪型肥満によって、複数の病気
が引き起こされやすくなった状態をメタボ
リックシンドロームといい、2005年4月の
日本内科学会総会において診断基準が発表
されました。そこでは、世界的な流れと同様
に、必須の評価項目となる「内臓脂肪の蓄積」
(腹囲;へその上を通る周径囲、男性85cm以上、
女性90cm以上)に加えて、「高血糖」、「高血圧」、
「脂質代謝異常」(高トリグリセリド血症、低
HDLコレステロール血症のいずれか)のう
ち、2つ以上存在することとしています。

「内臓脂肪」は、解剖学的な特徴により、
直接肝臓に入りこみ高脂血症や糖尿病を発
症させる可能性があります。脂肪を蓄える
点で「皮下脂肪」と同じように考えられがち
ですが、実際は機能面で非常に異なり、内臓
脂肪は増加や減少を起こしやすい脂肪組織
とされています。そのため、皮下脂肪は「定
期預金」、内臓脂肪は「普通預金」に例えられ
ます。身体のエネルギーが運動により短期
的にマイナスになったり、過食して蓄えられ
プラスになったりする場合などは、まず内臓
脂肪が減少や増加を起こし、その後に皮下脂

肪が減増します。そして、内臓脂肪は運動時
に分泌されるカテコールアミンに対する反
応が高いため、減らすには食事制限より運
動のほうが有効だと考えられています。

では、どのような運動をすればよいので
しょうか。一般的には、話ができる程度の負
荷(心拍数100～120拍程度)で、1回20分以上、
週2～3回程度の軽度な「有酸素運動」「持久
的トレーニング」を定期的に行うことが効果
的といわれています。すると、「20分以上も
続けられない」「まとまった時間が取れない」
場合、効果がまったく得られないと考えて
しまいがちです。しかし、「30分間続けての
運動」と「10分間を3回に分けての運動」は
ほとんど効果に違いはないとの研究もあり
ます。そこで、空いた時間を有効に活用し、
こまめに運動することが大切になるのです。
近くのコンビニまでなら歩く、スーパーでは
あえて遠くの駐車場に停めて歩くなど、運動
するチャンスは身近にいく

らでも転がっているのです。
そして、近年、メタボリッ
クシンドロームは成人だけ
ではなく、子どもにも増加
しています。その原因のひ
とつがやはり運動不足。テレビゲームや塾
通いによって外で遊ぶ時間が年々減ってい
ることが理由として考えられています。

春を迎えて暖くなるこの時期、家族みん
なで身体を動かしてみてもいいかもしれな
い。

