

特集 教えて！あなたの健康法

問い合わせ
市体育館
(☎75)3535

皆さんは、普段どんなことをして健康に気をつけていますか？今回の特集では、市体育館に応募のあったものの中から、3つの健康法を紹介します。明日からあなたも挑戦してみませんか？

チーム南町の健康法 「ウオーキング部活動」

わたしたちの健康法は、ウオーキングです。こう答えると、よくある健康法だなと思う人がほとんどでしょう。でも、このウオーキングはちょっと普通ではありません。なんと、1回の距離が約10kmなのです。所要時間は2時間30分ほど、それを週3回行っています。この活動をわたしたちは「部活動」と呼んでいます。



チーム南町の皆さん。名前のとおり「部員」は全員南町の住人です。

きっかけは、子どもたちが通っている安城南中学校の長距離歩行訓練でした。生徒が40kmを歩くというこの行事。保護者も参加可能とのことで、ぜひ自分たちが挑戦する姿を見てもらおうと思ったのです。その練習のために「部活動」はスタートしました。

わたしたちの仲間5人は勤めに出て、夕飯の支度や家事を済ませた後、部活動に参加しています。忙しくて大変ではありますが、井戸端会議ならぬウオーキング会議で、歩きながらの話題には事欠きません。部活動は、わたしたちにとって健康のための苦行ではなく、ストレスが解消できる楽しい時間なのです。

スポーツは子どもの脳を鍛え、育てる

愛知教育大学 創造科学系 鬼頭 伸和

米大リーグで8年連続200本安打を達成したイチロー選手や北京五輪金メダルに輝いた女子ソフトボールの上野由岐子選手など、世界のトップで活躍している選手たちは、子どものころ毎日どんな生活をしていただろうか。

子どもの心と身体をバランスよく発育発達させるのに重要なのは、脳を「育てる」「守る」「つくる」ことです。脳を「つくり育てる」には、親と家族の愛情にしっかりとつづまれて、子どもらしく時間を忘れて遊び、いろいろなスポーツを経験し、いい仲間や指導者に出会うことです。スポーツを楽しむ、集中して行うことは、脳を鍛えることにつ

ながります。

脳には、頭蓋骨で囲まれた1リットルの狭い空間の中に、1000億個を超える「神経細胞」と、その働きを支える「グリア細胞」や「シナプス」がぎっしり詰まっています。生まれたときの神経細胞はほとんど発達していませんが、成長とともに、ほかの細胞とつながる組み合わせが複雑になっていきます。神経細胞は脳をよく使うとさらに発達し、逆に、脳に刺激を与えないと退化していきます。となり合う神経細胞とつながるための「樹状突起」は生後3歳ぐらいまで急速に発達し、6〜7歳ごろと、10〜11歳ごろにまた一段と発達するといわれています。

岡田裕樹さん(榎前町)の健康法 「メタボな中年ランナーの駅伝奮闘記」

もともと、自転車(ロードバイク)が好きなわたし。週末に時間があると、サイクリングロードを走っているのですが、ひょんなことから自分の足で走るようになってしまいました。それは、2年前の8月のある日のこと。町内のS先輩からの一言がきっかけでした。

「来年2月の駅伝大会にエントリーしようと思うけど、岡田君、いつも自転車で走っているから出られるよな？」

実は、マラソンは小学校のとき以来、しかも走るのには得意ではありません。でも、会社で受ける人間ドックに毎年必ず書いてある指摘事項がわたしを後押ししました。それは「体重を減らしましょう」。

そんなわけで、わたしの減量を兼ねたトレーニングが始まったのです。

駅伝の距離は、だいたい3km程度とのこと。それならと、目標を4kmに設定して練習をしました。でも、始めは、200mも走れません。歩いては走り、また歩くの繰り返しです。そんなことを繰り返すうちに、2kmを止まらずに走れるようになってきました。

そして、迎えた前日(昨年2月9日)。午前中から降り出した雪はしんと積もり、安城市は銀世界と化しました。さあ、皆さんにも、オチが分かりましたね。結局、駅伝大会は中止になってしまったのです。しかし、これをきっかけに自分の足で走ることが楽しくなりました。これからもマイペースで走っていきたいと思います。

荒井浩子さん(知立市)の健康法 「健康に良い、家計に優しい生活」

わたしの生活は「健康に良い」「家計に優しい」がモットー。買い物や図書館へ行くときは、歩いて出かけています。そして、通勤などで遠くに行くときは、自転車です。

わたしの自宅・知立市から安城市内の勤務先への距離は1.7kmほど。自転車だと10分くらいかかりますが、自動車でも5分。所要時間は、ほとんど変わりません。それなら、健康にも家計にも、そして環境にも良い自転車通勤がいいですね。でも、天気が悪い日は自動車。こうやって無理をしないのが長続きのポイントだと思います。

せっかく自転車通勤しているので、安城市が行った「エコチャリ通勤」にも挑戦しました。自分の走った距離や消費カロリーが目に見えるので、楽しく走ることができました。休みの日にはデンパークまでサイクリングをすることも。安城市内は、平地で坂が少ないので走りやすいですね。

身体の健康で大切なのは「足腰」です。老後に健康な生活を送るためにも、今の自分が楽をしてはいけません。そんなわけで、このような生活を続けていたら、心身ともに健康になった気がします。今では、毎日歩かないと落ち着かなくなってしまう、用がなくても歩きに出かけているんですよ。

- ①自分のことは自分でやる
 - 準備する物は、自分で用意する。(練習や試合)
 - 後片付けも自分でやる
 - 忘れ物は自分の責任
- ②社会的マナー・ルール
 - あいさつができる
 - 時間を守る
 - 公共交通機関での利用マナーを守る
- ③規則正しい生活ができる
 - 食事・睡眠・休養など
- ④意思表示(コミュニケーション)
 - 自分の考えを、自分の言葉で伝えることができる

これらは、子ども自身が自発的に行動しなければ効果がありません。「これは無理かもしれない」と思うような難しい課題へ自発的に挑戦することで、その先の成功がいつその喜びを引き出すのです。この成功体験による強化学習を繰り返すことで、技術だけではなく、心と身体がバランスよく成長していくのです。苦しければ苦しいほど、その後の喜びは大きくなります。不確実なものに挑戦できたとき、脳は鍛えられ、強くなる。これが脳のメカニズムです。

- ⑤ 野球に必要な基本技術を工夫して、厳しい練習を行ったのです。脳の発達期にこのような厳しい練習を繰り返すことで、より強い神経回路が形成され、素晴らしい技術や意志力、集中力を持つようになるしていきます。身体をよく使うことで、脳は活性化するので。
- ⑥ また、スポーツをしていない時間に何をすることも重要です。脳を鍛え、育てるためには、次の①〜⑧の行動があげられます。

- ① 自分の考えが、伝わらなかつたら、あきらめずに何度も自分の言葉で伝えるようにする
- ② 仲間づくり
- ③ 友達を大切にすること
- ④ 協力をする
- ⑤ 学校生活
- ⑥ 学習をがんばる
- ⑦ 当番活動を積極的に取り組む
- ⑧ 感謝の気持ちを持つ
- ⑨ スポーツができることを支えてくれるいろいろな人へ感謝する
- ⑩ 何事にも全力で
- 子ども自身が「できない」と自分が困る「自分でやらないといけない」「できてあたりまえ」と感じることを、思えること