

# トレジム新聞

2025年  
11月号

## “体力”とは

体力とは、人間の生存と活動を支える基礎的な身体的、精神的能力の総称です。具体的には、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】の2つに分けられます。

### 【行動体力】

行動体力は、〈健康関連体力〉、〈行動を起こす能力〉、〈行動を正確に行う力〉の3つに分類されます。

### ① 健康関連体力▼「筋持久力」、「全身持久力」、

「柔軟性」、「※ADL」、「身体組成」

### ② 行動起こす能力▼「筋力やパワー」、「瞬発力」

③ 行動を正確に行う力▼「敏捷性：素早く正確に反応する能力」、「平衡性：バランスを保つ能力」、「巧緻性（くわいせい：体を思い通りに動かす能力）

### 〈健康関連体力を高めるメソッド〉

- ・生活習慣病の予防・改善
- ・日常生活動作のしやすさ
- ・転倒などの怪我のリスクの軽減
- ・生活の質の向上

高齢者においてはQOL（生活の質）を低下させないと云う点から、転倒・介護予防のために筋力の重要性が見直され、器具を使ったものから自重を使ったものまで、様々な筋トレーニングが勧められていますが、これらは瞬発的な最大筋力を増やすことよりも、筋持久力の向上を目指し、負荷のある運動を繰り返し長く続けられることを目標にしています。

健康長寿ネットより参照

## 【防衛体力】

病気やストレスに対する抵抗力、免疫力、体温調節能力など、健康に生活するための能力

### 防衛体力とは外界からのストレスに対する

#### 自動調節能力

生体には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（ホメオスタシス／恒常性）、外界からの刺激に対しこなやかに適応する能力（適応性）、いろいろな病原菌に対する抵抗力（免疫力）などが備わっています。防衛体力とは、これらの恒常性、適応性、免疫力などの働きによって、生体をどうまく外界からのいろいろなストレスに耐え、健康を積極的に維持しようとする自動調節能力です。

## “体力をつける”には

体力をつけるには、運動、栄養、休息のバランスが重要です。有酸素運動で持久力を高め、無酸素運動の筋力トレーニングで筋力をつけ、バランスの取れた食事と十分な睡眠で体を回復させることが大切です。

有酸素運動では、酸素を使い体内の糖質・脂質をエネルギー源とします。筋肉への負荷が比較的軽い運動としては、ウォーキングや水泳、エアロバイク、サイクリングなどが含まれます。エネルギーとして体脂肪を消費するために、ダイエット効果を狙って行われることが多い運動ですが、同時に全身持久力や心肺機能などを高める動きもあり、継続して取り入れたい運動です。

一方で無酸素運動とは、短距離走や筋トレのような短時間で強い負荷がかかる（運動強度の高い）運動のこと。筋肉を動かすエネルギー源として酸素の供給が追い付かなくなるために「無酸素」の名前がついています。継続することで瞬発力や筋力をこれまで以上に向上させることができます。

積極的に身体を動かすことの意識することが大切です。

## 運動神経のはなし

運動神経とは、脳からの指令を筋肉に伝え、体を動かすための神経系の働きのことです。一般的に「運動神経が良い」という場合、この神経系の働きが優秀とする能力（ホメオスタシス／恒常性）、外界からの刺激に対しこなやかに適応する能力（適応性）、いろいろな病原菌に対する抵抗力（免疫力）などが備わっています。

「私たちが体を動かすとき、手や耳などから入ってきた情報をもとに、脳からの指令が出され、それが神経回路を通って各筋肉を動かします。筋を収縮または弛緩させているのが運動神経です。しかし、運動神経が勝手に筋を収縮させたわけではなく、収縮せよと命じる存在がいます。それが、脳や脊髄の中核です。

### 思った通りに動くには・・・

人が目的を持って動くときは単一の動作ではなく、いくつかの動作が複合的に起っています。

このいくつかの運動を同調してスマーズに動く能力（連結能力）を含めた7種類の能力をコーティネーション能力といい、これらを高める必要があります。動きをまねしたり、動くタイミングを上手につかむリズム能力・重心の移動があっても姿勢を正しく保ち、崩れた姿勢を立て直すバランス能力・まわりの状況に合わせて、素早く動きを切り替える変換能力・刺激に対しても素早く、正確に対応して運動する反応能力・单一の動きを同調させスマーズに体を動かす連結能力・相手や自分の位置関係を正確に把握する定位能力・道具などを上手に操作する識別能力。近年は子供たちのスポーツの分野を中心に取り入れられたり、高齢者の介護予防にも複合的な動きを行うことで、認知症の予防にも効果的だと話題になっています。

日本予防医学協会

健康かわら版参照