

体力とは何か？

+ロコフラ講話+

よく「**体力が落ちた**」とか「**体力がある**」とありますが、いったい何なの？

今日は、人間の体を支えてくれるこの体力について少し勉強してみましょう。

★まず、体力とは人間の生命維持力を全体的にとらえた概念で大きくは「行動体力」と「防衛体力」の二つに分かれます。

行動体力→走ったり、跳んだりという運動の基礎となる力のこと。

防衛体力→体温調節、病気に対する免疫力、ストレスに適応する抵抗力のこと。

このうち行動体力は以下の七つに分かれます

1筋力	物を持ち上げたり、押ししたりするときに使う力。
2瞬発力	打ったり、投げたり、跳んだりするときに使う力。
3筋持久力	物を持ち続けたり、繰り返し持ち上げるために使う力。
4全身持久力	いわゆるスタミナのこと。
5平衡性	いわゆるバランス力のこと。
6敏捷性	自分の思うように体を動かせる力。
7柔軟性	身体を曲げたり、反らしたりできる能力。

★例えば、「全身持久力」が衰えるとちょっと走っただけでも息切れするようになりますし、「柔軟性」がなくなるとケガをしやすくなります。

★筋力・筋持久力がなくなればちょっと重いものを運ぶだけで体を支えきれず、それこそぎっくり腰💧などになるかもしれません。(泣)

★このようにこれらは、元気で快適な日常生活を送るためにはどうしても必要な力です。全てがそろってはじめて「**体力がある**」と胸を張って言えます！

※ちなみに年をとるにしたがってこの中でもっとも衰えやすいのが「全身持久力」つまりスタミナです。これは心臓や肺の機能と常に密接な関係にあり、特に中高齢者の場合はこの「全身持久力」をいかに高めるかが健康づくりの最大のテーマです！！！！！！

一緒に体を動かして、健康で生き生きとした生活が送れる体作りをしましょう！

今日はお越しいただきありがとうございました 