

スポーツを支える職業 —元気をつくるプロになる—

藤松典子¹⁾

A study about health & fitness

Noriko FUJIMATSU

Key words : aerobics, aerobic dance, health, sweat,

1. はじめに

健康運動指導士の養成認定校制度が始まり3年目になり、いよいよ本学の4年生も受験を迎える。これまでは認定校制度がなく、卒業後高額な受講料を出資し一定の期間の講習と実習を受講してからの受験で、かなり費用と時間を必要とした。現在体育系大学、学部で養成認定校として登録されている大学は50校程度のようにある。(養成校として登録をしているが、始動していない大学もある)今後受験者の合格率がいろいろな面で影響していくことも考えられる。健康運動実践指導者、A.D.I.も含め合格率が問題になるが、もっと重要なのはそれらの資格を取得し、その知識を活かして運動・スポーツを指導できるのかではないだろうか？ 資格を取得して胸を張って指導者として歩いているか、歩いて行くための自信を持っているのか。今は試験のための勉強に追われている学生だが、今後自分の周りの人たち、自分の生徒、受講者、地域の人たち、沢山の人の元気をつくるプロとして、正しく、楽しい、安全な健康づくりの指導が望まれる。私はこれまでエアロビックダンスを通して周りの人たちに元気を与えられる指導者の養成を意識してきた。特に最近グループ指導の面白さを確認している。エアロビックダンスは、音楽に合わせて

身体を動かすトレーニングである。参加者たちと汗を流しながらのトレーニングは一体感があるし、ストレッチングやリラクゼーションで運動前に近い平常状態に戻すことで達成感もある。動いているときは余計なことを考える余裕はないので、気分転換やストレスの発散にもなる。

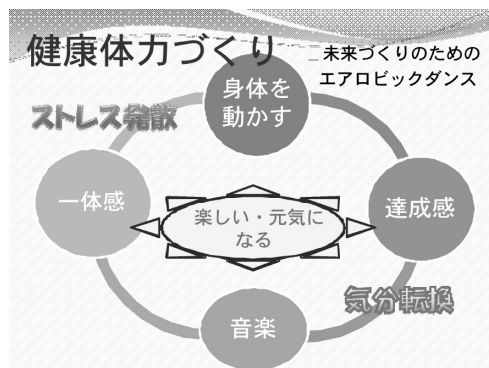


図1 未来づくりのためのエアロビックダンス

2. 研究について

最近、エアロビックダンスのみならずエアロビクス(有酸素運動)として少し広げ研究を進めている。2005年に第60回日本体力医学会で発表した「エアロビックダンスにおける発汗量と環境温度の関係」では、エアロビックダンスは運動特性からも他種目に比し、短時間で多くの発汗量があることを明らかにし、発汗量に見合った水分の補給量について

1) 競技スポーツ学科

示した。また、温度区分で比較すると環境温度21℃以下と25℃以上では2倍の差があった。このことから短時間でも水分摂取の必要性が示唆されたことを報告した。

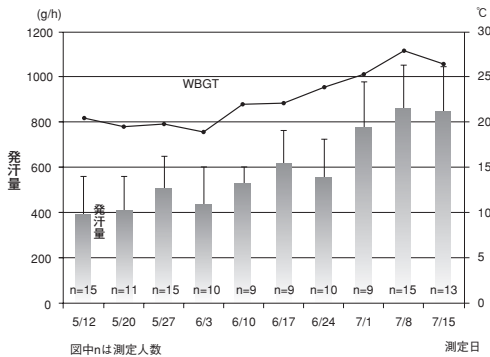


図2 WBGTと発汗量の変動

図1は、環境温度(WBGT)の上昇とともに発汗量が増加することを示した。

心拍数/分

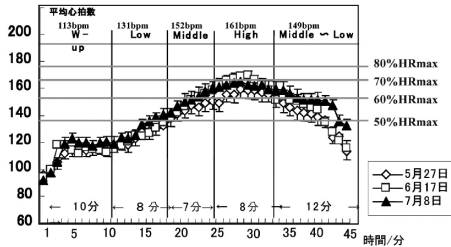


図3 プログラム構成と心拍数変動

2005 京都体育学会 藤松ら

図2は、5月WBGT21℃以下、6月21~25℃7月25℃以上の各月の平均心拍数を示した。プログラムを通しての平均運動強度は、53%であった。ほぼ同様な心拍数の変化であるが、7月においてはハイインパクトのパートで心拍数の増加が抑えられた。これは環境温度の関係が考えられる。環境温度が身体に与える影響は大きい。特に、高温環境下での生体負担は命にかかわる。

近年、ウォーキングのみならず中高年に注目されているストックウォーキングについて研究をしている。ストックを持って歩くストックウォーキングとストックを持たないノーマルウォーキングの運動強度と発汗量を比較

した。運動強度については、心拍数からストックウォーキングはノーマルウォーキングより強度が高かったが、発汗量については有意な差は認められなかった。今後は中高齢者を対象に運動強度や効果について研究を進めていきたいと考えている。また高齢者において、ストックウォーキング実施前のウォーミングアップとしてのエクササイズに注目し、特に普段動かさない股関節の運動を中心にストックを持ったエクササイズの有効性を検証したい。

今年の夏は記録的な猛暑で、各地で運動時だけでなく熱中症で倒れる人が相次いだ。そのことから今後、発汗量に見合った水分補給の指標を作成することは、安全なスポーツ活動を実施するためにさまざまな活動現場において有効であろう。



参考文献

- 1) 川原貴：スポーツ活動における熱中症とその予防, 臨床スポーツ医学, 19 (7) 733-739, 2002.
- 2) 川原貴, 森本利夫, 白木啓三, 中井誠一, 伊藤静夫：スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック, (財)日本体育協会, 2006.

ケネス・H・クーバー 著, 加藤橘夫監修：エアロビクス — 新しい健康づくりのプログラム—1972.