

ある意味、解決策は簡単です。筋力や持久力を付けるにはトレーニングマシンなどを使えば良いのです。しかし私が求めるのは、誰もがどこでも簡単にできて、ずっと続けられる方法。そこで私は当時所属していた信州大学スポーツ医科学分野と共に、ウォーキングを主体に最大限の効果を出せる運動の研究を開始しました。こうして誕生したのが「インターバル速歩」(速歩き(サッサカ歩き)とゆっくり歩き(ブラブラ歩き)を繰り返す運動です。ただそれだけです。効果はてきめん。5ヶ月に渡る調査の結果、ウォーキン

グと比べて太ももの筋肉が約10〜15%、持久力も約10%アップしたのです。現在では熟年体育大学においてもインターバル速歩の指導が行われています。早速始めたいという方はサッサカ歩き3分、ブラブラ歩き3分、これを5セットで計30分、週4日を目安して下さい。サッサカ歩きの力加減は全力歩行の約7割、「ちょこ」とキツイかなというくらい。回数も速さも現在の体力に合わせて調整して下さい。通常のウォーキングよりも強い運動なので、ウォーキングアップを忘れずに。カラダの各関節をゆっくり大きく回しましょう。特に腰、膝、足首は念入りに。

靴はウォーキングシューズがオススメです。速歩ではフォームも重要です。腕を直角に曲げ、ふり幅は前後均等を心掛けて下さい。歩幅は無理の無い範囲で広く、蹴る方の脚は膝を伸ばして地面を押し出すように。お尻と太ももの後ろ側をしっかり使うよう意識しましょう。基本を身につけたら、日常の場面で応用してみたいかが?例えば通勤通学中、道が空いている時はサッサカ歩きで、混んだらブラブラ歩きにするとか。いつもの散歩道でも、景色のキレイな場所とそうでない所で緩急をつけるのも面白いですよ。

E-mail okazaki@sports.osaka-cu.ac.jp

※インターバル速歩についてさらに知りたい方は上記、岡崎さんのメールアドレスか、下記をご覧ください。

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター
http://www.jtrc.or.jp/

サッサカ歩きとブラブラ歩きは 健やか生活の名コンビ!



すこやか達人

岡崎 和伸さん
おかざき かずのぶ

所属：大阪市立大学都市健康・スポーツ研究センター 講師 博士(医学)
活動内容：同大学では健康・スポーツ科学に関する講義・実習を担当。同大学大学院医学研究科運動環境生理学分野を兼任。「中高年者の体力・健康づくりのための安全で効果的な運動トレーニング方法に関する研究」「運動トレーニングによる循環および体温調節能改善メカニズムに関する研究」に携わっている。

健康とウォーキングコラム 医歩同源 その4

ウォーキングと心の健康

体を動かすことと心の健康とは関係があるのでしょうか。今までの多くの研究報告では、定期的な身体活動が、ストレスの軽減に有効であり、またうつ病などの精神的な病気を予防し、その治療効果を高めることが明らかになっています。アメリカスポーツ医学会の報告では、定期的な運動は、ストレスに対する反応が減少し、人生のストレスに伴う感情的不安感を減らすことができるとして、さらに高齢の方が定期的に体を動かすことで、認知機能の改善、抑うつ症状の改善、自己効力感の向上に有

効である、としています。自分自身で自分の体を自由に動かせることは精神的な健康を維持する上で重要です。もちろん、心血管機能の改善、骨や筋肉量の減少を予防することで、転倒や骨折の危険性が減少し、寝たきりを予防することで、より快適な生活を送ることが可能となります。毎日の一歩一歩の歩みが、私たちの心身の健康を維持し、さらに向上させてくれるのです。歩かされている、というのではなく、歩こうという心の動きによってからだを動かし、楽しく歩くことができるのです。



大阪ガス株式会社 人事部
健康開発センター 統括産業医
岡田 邦夫

高校球児の憧れと言えば甲子園球場です。では、テニス大好き少年&少女が目指すコートと言えは...。それは「観テニスセンター」なんです。大阪ジュニアから全日本ジュニア・世界スーパージュニアまで多くのジュニア大会が開催される、日本を代表するテニスセンターです。私は同センター内にあるジュニアを対象としたテニスクラブでコーチをしています。

同クラブではこれまで「テニス人口の裾野を広げる」ことを主な目的としていましたが、本年4月から方針を一新。ジュニア選手の強化に力を入れるようになりました。この7月からコーチに就任した私にとって当面の目標は、生徒が当センターで開催される大会への出場権を勝ち取ること。いずれは世界を狙える選手を育てたいと頑張っています。

そうは言っても、いきなり高度な技術を教えることはなく、スボ根をしながらにシゴくこともありません。私が最も大切にしているのは挨拶や返事などのマナーです。精神面を磨くことは人間が成長する上で大切であるばかりか、テニスが強くなるためにも欠かせません。試合で接戦が続いたとき、バワーの源になるのは観客席からの声援です。マナーの良い選手は応援してもらえませんが、一人ひとりの個性を

スポーツ部レポート
★名物インストラクター
に会いにいこう!★



観客席からの声援を力にできる
ジュニア選手って
素敵だと思いませんか!?

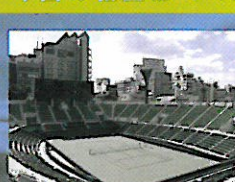
山田 絵里子さん

やまだ えりこ

奥アンソウカ株式会社 所属
観テニスセンター
うづぼテニスクラブ：ジュニア部門コーチ

プロフィール
岡山県出身。山陽女子高校、甲南大学卒業。
神戸のテニスクラブに5年勤務。退職後、現在に至る。インターハイでの成績：団体3位、個人・ダブルスでベスト8。
※学生時代は妹もテニスに打ち込み、二人とも日焼けで真っ黒に。「岡山のウィリアムズ姉妹(アメリカのトッププレイヤー)」と呼ばれていた。

今回の教室はココ!



観テニスセンター
〒550-0004
大阪市西区本町2-1-14
(船場公園内)
☎06-6441-6211

「うづぼテニスクラブ」
対象：ジュニア選手(18歳以下)
日程：月ごとに設定
時間：12:00~21:00
各クラス1時間から2時間程度
毎週1回を基本とし、月平均4回複数受講可
(但し、大規模な大会開催時は、休講)
会費/各体験受講料：500~1000円
授業料(4回/月)4000~10000円 月謝制
申し込み時に窓口にてお支払い下さい。
受講コース：キッズからトーナメントクラスまで、全7コース、全30クラス
※一般の方を対象とした「観テニススクール」アンソウカ・コートを使用する「うづぼテニス教室」も開講しています。気軽にご連絡下さい。
※山田絵里子さんの教室スケジュールについては、お問合せください。